PERSONALITY

性 格

(美)弗洛伦斯·妮蒂雅 著　江雅苓 译

经济日报出版社

性　格

〔美〕弗洛伦斯·妮蒂雅　著

江雅苓　译

经济日报出版社

著作权合同登记　图字:01－98－2008号
图字:01－2000－0128号

图书在版编目(CIP)数据

性格/(美)妮蒂雅著;江雅苓译.—北京:经济日报出版社,2001.4

ISBN 7－80127－863－1

Ⅰ.性…　Ⅱ.①妮…②江…　Ⅲ.性格－研究　Ⅳ.B848.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第17606号

性　格

著　　者	(美)弗洛伦斯·妮蒂雅
译　　者	江雅苓
责任编辑	陈　佩
责任校对	殷红胜
出版发行	经济日报出版社
地　　址	北京市宣武区白纸坊东街2号(邮政编码:100054)
经　　销	全国各地新华书店
印　　刷	北京飞达印刷厂
开　　本	850×1168mm　1/32
印　　张	14
字　　数	330千字
版　　次	2001年4月第一版
印　　次	2001年4月第一次印刷
印　　数	0001—5000册
书　　号	ISBN　7－80127－863－1/C·7
定　　价	27.50元

译 者 序

人们总是希望能在这个世界上找到完美的人，同时对于他们是否真的存在又抱有疑问。现实生活中，我们必须尝试着学会与其他既有优点又有缺点的人相处，就是那些与自己似乎相同又似乎不同的人和与自己完全不同的人们。

当面对我们永远感受不到那些对我们而言是陌生的，而对某些人来说是非常普通的感觉时，我们如何去爱他（她）呢？

在我们成长的过程中，还有很多人问过这样的问题："我是谁?"、"我为什么是这个样子?"等等，也常常对其他人的行为和思维感到难以理解。

我和我周围的一些了解《性格》的朋友们，一直都感到此书对我们有着巨大的帮助，书中所描述的四种基本性格类型：活泼型（简称为S型）、完美型（简称为M型）、力量型（简称为C型）及和平型（简称为P型）已经成为我们日常交流中非常自然的一部分，特别是对于了解我们自己和理解他人有着巨大的帮助。

通过阅读此书，你会了解到真实的自己，摆脱过去那种因为性格上的矛盾，不会欣赏自己更不懂得理解别人的状况。并认清你无需"克服"自己的性格，而是去善待它、了解它并且去运用它，促动你卸掉那些在漫长的成长过程中受他人和环境的打磨而形成的——**性格假面**！进而帮助自己真正地成长。

在你认识了自己和别人的性格之后，了解到人和人之间不同的性格类型存在着许多差异，而不再强求别人认同自己

或者让自己刻意扭曲去迎合他人，特别是婚姻关系和家庭关系以及其他人与人之间的关系。在这个基础上，你才能与他人建立真实、自然、和谐的关系，才能够与这个世界上最最重要的人建立最融洽、最祥和的关系——这个人就是你自己！

这本书同时也让你认识到每个人都是独一无二的，天生就有与兄弟姐妹不同的组合特征，没有哪种性格比另一种更好，而每一种性格都有许多的优点和缺点，各种性格都有其非同寻常的价值，正像世界上有许多的颜色一样，不能说哪一种颜色比另一种更好，而如果世界上缺少任何一种颜色都将是无与伦比的遗憾。

本书已在世界上许多国家被译成十几种文字出版，给无以数记的人以莫大的帮助，通过阅读、讲习、咨询分析等过程，挽救了许多夫妻的婚姻，改善了许多的人际关系，帮助许多人找到了自我，重新给自己以真正的价值定位，从而得以享受更美满的人生。本书的内容将使大家接受人的四种基本性格类型（S、M、C、P），就像人们已经接受了人有内向性格和外向性格一样，成为社会和生活中极为普及的常识。

在本书中，你将找到真正的你并知道为什么别人会成为现在这个样子，你还将会有一次改变你的自我本身和与别人相处的能力的惊奇的经历。

让我们在笑声中、思考甚至流泪中，来一次激动的探索自我的探险吧！让作者引导你迈向发现你自己的智慧与内在力量的道路吧！

你将会找到真正的你，揭示出你的性格之树的根源，找回上天赋予你的原本的力量和灵性。

江雅苓

目　　录

下篇　你的性格之树

第一部分

性格轮廓 快速自测法

1

只有一个你

大家都想有更好的个性。我们也幻想自己置身于梦幻岛上：在那里，教堂的钟声使我们摇身一变，大家全穿上高贵的服饰，魅力十足。我们不再失足、犯错、跌倒或摸索；我们互相交流、互相吸引并互相激励。可惜，当我们幻想完毕，脑袋里的电视机关掉后，又要回到现实的生活中。当我们定睛看着空白的荧光屏，便会奇怪：为什么我们的"喜剧情景"消失了，为什么一些自信的新星会取代我们，为什么我们似乎总是不称职呢?

于是，我们会跑去听某些培训的课程，据说这些课程能在24小时内改变我们的个性，让我们变得光芒四射；有些则许诺我们可以成为发挥极限力量的超人；还有一些让我们感到前途光

明。可惜，大多数让我们乘兴而去败兴而归，我们并不如想象的那么兴奋，也没有爆发内在的潜能。这是因为我们具有不同的动机、能力和性格，所以我们不能都用同一种方法来处理。

没有相同的两个人

若我们是纸箱里一模一样的鸡蛋，一夜间就可以被大母鸡孵化成光滑的小鸡，但我们却是互异的。事实上我们从出生就各有自己的优点和弱点，没有划一的方法能为我们创造奇迹。只有我们意识到自己的独一无二，才能理解为什么大家在修读同一课程，在同样的时间里由同一位老师讲课，却往往会获得不同的成绩。

《性格特征》把我们看作是源于四种基本性格的每个个别独立的组合，促使我们在试图改变自己的表面行为前，先要透彻熟悉“真我”。

内在的质地最重要

当米开朗基罗准备雕刻大卫像时，他花了很长的时间挑选大理石，因为他知道，材料的质地将决定作品的美感。他明白他可以改变作品的外形，但不能改变它的基本成分。

他创造的每件杰作都是独一无二的，尽管他试图复制也找不到完全相同的一块大理石。甚至他从同样的石头上切割另一块下来，它也不会与真品精确无误。是，很相似，但不相同。

我们每个人都是独一无二的

我们天生就有着与兄弟姐妹不同的组合特征。多年来，人们在不断塑造我们，不断用刀削，用锤打，用砂纸磨，用皮革擦。当我们以为自己是完成品时，其他人又开始重塑我们了。偶尔我们可以在公园里过上开心的一天，大家经过时都敬慕地轻拍我

在任何大礼品店里，你都能找到无数的大卫像，成行的华盛顿，成列的林肯，一模一样的里根和克娄巴特拉。仿制品很多，但只有一个你。

从哪里开始

你们中有几个人有米开朗基罗的艺术细胞？有几个人将其他人看作原材料并准备将他们雕刻。有几个人能认为，只要有人能听从你智慧的忠告，至少有一个人会被塑造成型？但他是否想听从你的忠告？

假如能改变他人就好了。我丈夫费特和我的婚姻就会更完美，因为我们从一开始就想相互改变。我知道若他能放松一点并更富娱乐性，我们就会有一段美好的婚姻。但他却严肃并有条有理。在度蜜月期间，我发现自己和费特甚至在吃葡萄上都意见各异。

通常，我喜欢拿一大串雪藏的葡萄放在身边，然后顺手摘下便吃。直到我和费特结婚，我仍未意识到有“葡萄规则”存在。我没意识到生活中每一个简单的享受都有所谓的正确方法。费特首次提出“葡萄规则”是在我坐在百慕大剑桥沙滩别墅外，望着大海，漫不经心地摘吃一大串葡萄的时候。直到费特问我喜不喜欢吃葡萄时，我才意识到他正在分析我毫无规则的吃葡萄方法。

“哦，我太喜欢了！”我说。

“那么我想你愿意知道如何正确地吃它吧！”费特答道。

这话破坏了我的浪漫美梦，我于是问：“我做错了吗？”这话也就成了我们以后生活常规的一部分。

“你并没有做错，而是没有做对。”我看不出这有什么区别，但我用他的方式问道：

“怎样做才对?”

“大家都知道，正确吃葡萄的方法是：一次摘一小串，就像这样。”

费特拿出他的指甲剪剪下一小串葡萄，放在我面前。

他站在我身边，沾沾自喜地俯视着我，我问：“这样葡萄尝起来难道会更鲜美?”

“与味道无关。这样会使那一大串葡萄能更长久地保持其外观。看你吃葡萄的方法——这里抓一个，那里摘一颗，把它弄得像残骸般。看看，你把它糟蹋成这个样子！……秃枝到处都是，它们破坏了整串葡萄的外观。”我看了一眼四周，看看有没有躲起来的“葡萄判官”等着加入葡萄审判。但是没有任何发现，我说：“谁会在乎?”

我当时并不知道“谁会在乎”是不能对费特说的，费特因此涨红了脸，他失望地说：“我在乎，那就已经足够了。”

费特确实看重生活中的每个细节，而我的存在的确破坏了“整串的外形”。为了帮助我，费特非常乐意去改变我。我并没有感激他的智慧，相反我尽力破坏他的计划而且偷偷将他改变，向我靠拢。多年来，费特不断改造我，我不断改造费特，但始终我们谁也没有被改进。

直到我们首次读了添赖黑写的《属灵的气质》，我们才看清自己在干些什么。我俩都在改造对方，而且没有意识到别人可能只是有别于自己，并非是错误。我发觉自己是活泼型，喜欢有趣及刺激；而费特是完美型，希望生活严肃且有条不紊。

当我们开始进一步研究气质时发现，我们都在某种程度上很像力量型，总觉得自己什么都是正确的，什么都懂，难怪我们相处不了呢！我们不但在性格及兴趣方面相对立，而

且我们都认为只有自己才是正确的。你能够想象这样的婚姻吗?

值得庆幸的是我们还有希望，我们能了解彼此的气质并能接受对方的个性。随着生活的改变，我们开始教授和研究并撰写关于气质的文章。《性格特征》是25年来关于性格的演讲、辅导及日复一日地对人类气质进行观察的结晶。这本书将提供一个快捷简易、轻松的心理课程，借此我们可以:

1. 找出自己的优点、缺点，并且学会如何扬长避短。
2. 理解别人并认识到别人的不同之处并不意味他们是错的。

为了了解自己的本质，我们要进行性格及气质的测验，它首先是由古希腊医学家和哲学家希波克拉底在2400多年前创立的。这样我们可以跟活泼型的人玩得开心，他们总是流露出对生活的积极态度；我们也可严肃地跟完美型相处，他们对一切都要求完美；我们将和天生为领袖的力量型一起冲锋；我们将和对生活安于现状的和平型无拘无束放松一下。不管我们属于哪种类型，我们都可以从每一种类型中学到某些东西。

2

你的性格轮廓

在介绍四种不同的气质之前，先得花几分钟核查你的性格轮廓（第415页），这是费特编纂的。在根据说明完成40个问题后，将分数写到得分卷上并累加起来。如果你是活泼型，对一纵列的数字便会无从下手，那么你可找个完美型的人帮你统计分数，因为他们将生活看成一系列的统计。

没有人是百分之百的属于某一种类型，但你的得分能准确地让你知道自己的长短。若你得分很平均，你很有可能属于和平型，是个面面具备的人。

你的个性轮廓有别于任何人，而从你的气质模式所得到的资料信息，对你了解自己及接受别人很有帮助。在你鼓励亲朋好友分析他们自己的同时，你已开辟了富启迪性及趣味性的全新交流渠道。

在你知道气质测试的分数后，你将对自己的内在特点有所了解——它使你对环境作出现有的反应。想进一步了解“真我”，请继续阅读本篇第二部分的五章内容，你将知道关于自己的一些

第二部分

性格潜能　且看我们的专长

活泼型性格（S）

——外向·多言·乐观

优　　点

情感方面

予人好感
健谈
聚会的灵魂
幽默感
美好的回忆
自如地控制听众
情绪化及感情外露
热情洋溢，好表现
高兴、得意洋洋
好奇
舞台上人才
天真无邪
现实
性情善变
诚挚
孩子气

对待工作

工作主动
找寻新事务
注重表面
富有创造性、多姿多彩
充满干劲、积极性
闪电式开始
鼓励他人参与
吸引他人工作

作为父母

给家庭带来欢乐
被孩子的朋友喜爱
以苦为乐
像马戏团团长

作为朋友

容易交朋友
热爱别人
喜欢赞扬
看似兴奋
令人羡慕
不怀恨
很快道歉
避免沉闷
喜欢即兴的活动

力量型性格（C）

——外向·行动者·乐观

优　点

情感方面

天生领导者
活力充沛及主动
急迫需要改变
不容有错
意志坚决、果断
非情绪化
不易气馁
自立自足
充满自信
能运作一切

对待工作

目标主导
纵观全局
善于管理
寻求实际的解决方法
行动迅速
委派工作
坚持生产
设定目标
促成行动
越挫越奋

作为父母

行使领导权
设定目标
促动家人行动
知道正确答案
管理家务

作为朋友

不大需要朋友
为团体而工作
会领导及组织
总是正确
善于应变

和平型性格（P）

——内向·旁观者·悲观

优　点

情感方面

性格低调
易相处、轻松
平静、镇静、泰然自若
耐心、易适应
一成不变的生活
平静但诙谐
仁慈善良
隐藏内心的情绪
乐天知命
面面俱备

对待工作

熟悉可靠
平和无异议
有行政能力
调解问题
避免冲突
善于面对压力
寻求容易的解决方法

作为父母

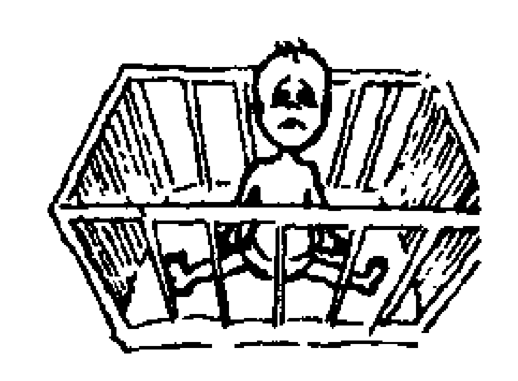
好父母
为孩子花时间
不急躁
宽容
不易生气

作为朋友

容易相处
开心愉快
无攻击性
好的聆听者
尖刻的幽默
喜欢旁观
有很多朋友
同情、关心

原书空白页

S——活泼型



3

让我们和活泼型一起欢乐

哦，这个世界多么需要活泼型！

遇到麻烦时带来欢笑，
身心疲乏时让你轻松。
聪明的主意令你卸下重负，
幽默的话语使你心情舒畅。
希望之星驱散愁云，
热情和精力无穷无尽，
创意和魅力为平凡涂上色彩，
童真帮你摆脱困境。

活泼型的人在黑夜里把自己高高挂到星宿上，把月光——

到地板上留下的。现在，玛丽缇是个传媒广告人、作家，还是个才华横溢的演说家。

讨人喜欢的性格

活泼型具有的才干可能比不上其他性格类型的人，机会也比不上其他类型的人多，但他们似乎总能找到乐趣。他们活泼开朗的性格和天赋的魅力很惹人喜欢。活泼型的孩子有一群群小崇拜者形影相随，因为他们都希望能参与活泼型孩子发起的行动。在孩童的时候，我们的女儿玛丽缇就经常做出惊人的事情，当其他人刚在玩玩具车时，她在我们家的小山坡上建起了一座完整的城市。在她的带领下，小朋友们建造街道，平整土地。她建的第一座建筑物是一间储备了“大富翁”游戏的道具纸币的银行。要参与这个行动，每个孩子都必须交出真正的一美元购买银行股份，而收到一些象征性的假钱。她用这些真钱购买塑料设备，再卖给其他要建造家园的小朋友。每一块地在城里的位置不同，价格也不一样；谁付的钱多，谁就能买到位置好的地皮。

孩子们就这样整天在山上叫叫嚷嚷，跑上跑下。要不是5岁的小霍德为了凑够钱，卖给我一束野花，我还不知道玛丽缇的行动居然用上真钱。本来我们附近有好几座小山，孩子们完全可以建起他们各自的城市，而且分文不花，但玛丽缇先把她的山坡宣布为“黄金地段”，是惟一可居住的地方。

活泼型的人成长过程中可以继续吸引人们。他们会成为啦啦队队长，在校园戏剧里担任主角，甚至被选为最有前途人士。在办公室里，他们照样吸引别人的注意。他们举办晚会，布置圣诞装饰等等。生活枯燥无味的时候，他们还可以找点兴奋，搞点气氛。

作为母亲，活泼型能使家庭充满欢乐，并受孩子们欢迎。相对而言，活泼型的人比较能吸引人们的注意，因此她们乐意把最好的东西留给大伙儿分享。她们宁愿把一大群孩子凑到一块儿，挤到一个房子里，然后把动听的故事讲给他们听，而不愿意只讲给自己的几个孩子听。

在一个研讨会上，一个名字叫玛丽·爱丽斯的少妇告诉我，她仅仅花了52美元，买了400个气球和一罐氦气，便成了整个社区——确切地说是整座城市——的新闻人物。她为自己的孩子搞了个生日晚会，所有的小客人都轮流给气球充气，然后放飞。最后400个气球在市中心上空漂浮时，她的晚会便成了整个城市的话题。

但是，活泼型的人有时候会把活动搞得太过分。一个很有创意的母亲告诉我，她时常让她家里发生一些新奇刺激的事情，所以她极受社区内的孩子们欢迎。有一天她让到她家玩的孩子们都藏起来，告诉他们后院来了大象。这时候门铃响了，那位母亲爬着去开门。来的是一个小女孩，站在门口，正好跟她脸对着脸。小女孩问她为什么爬着，她说："我家后园到处都是大象，我不想让它们看见，你也最好蹲下。"孩子们挤在屋里，一声也不吭，那位母亲就不时把头探到窗户上察看大象。5分钟过后，她宣布："大象都跑光了，你们可以回家了。"

她后来知道其中的一位小女孩回家告诉自己的妈妈说："史密斯太太整个下午都得爬着，因为她家后院来了好多大象。"小女孩的母亲以为她说谎，惩罚了她。

活泼型的人记住：你们的游戏不要搞得太过分了。

滔滔不绝的故事大王

发现活泼型的人有一个最容易不过的方法：在一组人里

面细心聆听，找出说话最多的人便是了。其他性格类型的人是在讲话，而活泼型的人却是在讲故事。

我住在康州时，城里建了一座7层的停车场。圣诞节前一天，我把车停在这座有点像开放式监狱的灰色建筑里后，独自逛商场去了。活泼型人的记忆太依赖周围环境，比较健忘，一旦东西随意放置了，比如汽车之类，想再找出来就麻烦了。我从玛茜商店走出来，面对着这座庞大的迷宫，根本记不起我把车停哪了。活泼型的妇女有一个绝招，那就是她们无助的神情常常赢得别人的注意。我是百分之百的活泼型，盯着这7层楼，无计可施。一个英俊小伙子刚好走过，注意到我满脸迷惘，手里拿着大包小包，于是问："有什么麻烦，宝贝?"

"我忘了把车放在停车场的哪个角落了。"

"什么样的车?"

"那也是个问题，我也忘了。"

"难道你连自己的车是什么样的都忘了?"他难以置信地问。

"我有两辆车，我忘了今天我开哪辆出来了。"

他想了一会儿，便说："让我看看你的车钥匙，也许我能发现点线索。"

找这线索可真不简单。我得把手上的大包小包全部放下来，在路旁把手袋里的东西全部倒出来，才找到两套车的车钥匙。这时候，另一个人看到我在路边两膝着地，问道："发生了什么事。"

第一个小伙子说："她忘记了把车放在那边7层停车场的哪个角落了。"

第二个人问了个相同的问题："什么样的车?"

“她也忘了。”

“她也忘了？那我们怎么找？”

我生怕他们不替我找了，连忙解释：“如果不是一辆里面黑色表面黄色的敞篷车，就是一辆海蓝色有绒座位的大车。”

他们都摇一摇头，捡起地上的大包小包，领着我走进停车场。当我们逐层搜索的时候，有一些乐于助人的人也加入我们的行列，我们慢慢地互相熟悉起来了。当我们找到车牌写有“OFLO”字样的黄色敞蓬车的时候，我们已成了亲密无间的好友，我真的想开一个俱乐部，自己当主席。

我风驰电掣地开车回家，热切地把刚才在停车场里发生的传奇的“捉迷藏”故事告诉费特。我用15分钟娓娓动听地把故事讲完，希望他会说：“这么多人帮助我的小宝贝，不是太美妙了吗？”但是出乎意料，他摇摇头严肃地说：“我竟娶了一个竟然会在7层停车场里忘记了把车放在哪里的妻子，真丢脸。”

我马上意识到我应该把这个故事留给懂得欣赏我的幽默感的人听

晚会的灵魂

活泼型的人天生希望成为人们注意力的中心。这种性格特点，使他们常常有机会参加晚会。当我弟弟朗劳只有十几岁的时候，我是他的高中演讲师。出席晚会前，我们常常先预演一下我们所要发言的提要。我会让他回顾一下近来发生的事情，他会设计一些幽默的笑料加上去。当谈及我们所准备的话题时，我们都能即兴来点幽默。我们的名声（并非秘密）家喻户晓，人们贿赂我们——甚至付给我们工钱——请我们参加他们的晚会。

一篇刊在《洛杉矶时报》上名为“租借晚会客人”的文章谈及一些幽默机智、讨人喜欢的人，可供出租给晚会，令晚会增添不少气氛。对于活泼型的人来说，这真是一个绝好的职业，既可以参加晚会，又可以挣到报酬。

如果你花不起钱租用一些活泼型的人，发掘一下你身边的人，尽量邀请两位以上这种类型的人参加你的晚宴。不要让他们两个坐在一起互相娱乐，把他们安排在桌子的两端相对而坐，否则其他人会感到被冷落了。

能记住多姿多彩的生活花絮

活泼型的人通常都记不住名字、日期、地点、事情经过等，但是他们有自己独特的能力，能记住多姿多彩的生活花絮。他们可能会忘记演讲者的演讲要点，但他们却会发现演讲者穿了一件紫色的衣服，胸前正中插了些孔雀毛，旁边还别着一弯新月。他们可能会忘记他们究竟是在教堂还是在礼堂，但是他们绘声绘色地向你描述：唱诗班的领队忘记了歌词，在舞台灯前侧着身子站着，以掩饰他们的尴尬。我也通常都记不住别人的名字，但我可以借助丰富的联想，比如那个人的职业，来记住那个人。我的女儿罗兰十几岁的时候，她常带各种各样的男朋友到我们家来。我发明了一个创造性的方法来记住他们——把他们的职业作为姓。这个方法是自我认识开自行车商店的大卫时开始采用的。他的姓很长，中间有个“Z”什么的，我根本记不住，于是干脆叫他“大卫·自行车”，区别于“大卫·照相机”。一个摄影师“狄·飞机”是个飞行员，同理你可以猜出“唐·空军”是干哪一行的；“波比·水”在自来水公司任职，“朗·借贷”是银行职员，“杰夫·无业”是个无业游民。罗兰后来嫁给“兰地·硬币”，一个

一个领域里好好地利用这些特点。正确运用这种知识能让你避免很多误会，并且给每个人正确地“定位”。活泼型的人天生具有表演天才，像磁铁一样吸引观众和摄影机的焦点。越是冷场的时候，他们就越能尽情发挥，制造兴奋。

活泼型的性格特点，造就了很多出色的迎宾者、主持人、接待员、典型的负责人和俱乐部主席。他们能制造气氛，能激发最沉闷的人的热情。给活泼型的人一个听众，他就可以滔滔不绝。

天真的眼睛

只有活泼型的人才会总是睁大眼睛，表现得天真烂漫。活泼型的人有时很天真，到年迈的时候也会表现出孩子般的单纯。他们并非比其他性格类型的人笨，只是表面上是这样罢了。

我的朋友比蒂就是个典型的例子。她有一双棕色的眼睛，但她还戴上长长的假睫毛，显得更大。戴上又长又弯的睫毛，使她看起来总是站在一双雨蓬下面一样。无论你告诉比蒂什么，她总爱睁起她那双大眼睛说：“哎哟，怎么我根本没想过？”

有一天我丈夫问我：“比蒂知道什么呢？”对活泼型的人来说，什么事都是新鲜的。

热情、具表达能力

活泼型的人热情、开朗，几乎对任何事情都表现出乐观和热心。无论你提议干什么，他们都想干；无论你提意去哪里，他们都想去。他们来回走动，上窜下跳，挥手致意，扭动身躯。我认识一位牧师，他时常在讲道会上异常兴奋，觉

得一只手拿圣经，另一只手剧烈挥动仍不够尽兴，于是他时常踮起脚尖不停地抬高身体，有时甚至只用一只脚尖着地，站得老高。如果你没有被他的讲话吸引，你一定会留心他这个杂耍动作能做多久。

一个女孩这样描述她的活泼型的家：我们是在一个墙壁里渗出热情的家庭里长大的。

我有一个叫高莉的朋友经营几间美容店，她告诉我说想雇用一些活泼型的发型师，因为只有这种类型的发型师才能在众多挑剔的顾客面前照样热情高涨。未到下午，他们的位置就乱七八糟了：发卷到处乱放，互相借用梳子，但他们每天都尽展所长，而我只需雇用一个清洁女工，每天晚上把东西收拾好。

“突出”这个词一定是为活泼型而造的，因为他们的每一个意念，每一句话都超出平常，不同凡响。儿童剧主角肥猪小姐有一句新潮的口头禅恰恰说中了活泼型的特点：“再多也是不够的。”

好奇

活泼型的人都很好奇，他们不想错过任何事情。一帮人在一块儿的时候，如果一个活泼型的人正在和别人谈话，突然听见房子里有人喊他的名字，他会毫不犹豫地停下来，转向那个声音。活泼型的人常常像一台正在调频的收音机，一会儿这个电台，一会儿那个节目。他们的思维飞快地从一个话题跳到另一个话题，从不遗漏。

他们总是想知道任何事情，秘密会使他们疯狂。他们窥看圣诞礼物时总会发现令人惊异的东西。

活泼型的人想调查任何他们不知道的事情。一位女士告

诉我，有一次她雇人重铺屋顶的木板，可是她不知道工人怎么铺的，所以她决定爬上梯子看个究竟。试想工人们看见她在屋顶出现，并向烟囱爬去的时候，是多么的吃惊，工人们劝她下去以免摔着了，但她说想学学如何铺屋顶。一个工人扶她到烟囱旁边，好让她在那里坐着看。当她兴高采烈地提问题、打手势的时候，她突然失去平衡，向后一歪，掉到烟囱里去了。她大声尖叫，工人们马上爬过来救她，四个大汉一人拉一只手或脚，才把她拉出来。她整个背都擦伤了，白色的裤子上全是黑灰，工人们把她扶到梯子上，其中一个说："我们用不着你来制造气氛。"

像长不大的孩子

活泼型的人总希望像孩子一样，原因之一是他们以前都是很惹人喜欢的孩子。他们被父母和老师宠爱，因而他们不想离开这种"焦点人物"的生活。另一个原因是他们根本不想长大。其他性格类型的人总希望远离童年，然而，活泼型的人却喜欢幻想世界：女孩都是白雪公主，男孩都是白马王子。在故事里，王子从来不干活，他们只是骑着白马去看日落，从来不必去找工作。年龄带来责任，而活泼型的人天生不喜欢自己过早平静下来，总之越迟越好。

自告奋勇的工作者

活泼型的人总希望自己事事都能帮上一把，受人家欢迎，因此他们事事自告奋勇，不计后果。在一个晚会上，莲达和华力斯正谈论找保姆的事情。莲达需要为5个孩子请个整夜工作的保姆，请华力斯出点主意。华力斯属于活泼型的人，他自告奋勇地说："别操心，莲达，我们会给你找一个。"时

间越来越近了，莲达打电话追问“我们”的事情怎样了，那时她才发现华力斯去了欧洲度假。不要与活泼型过分计较，因为他们可能忘记了他们曾毛遂自荐过。

一天晚上，我和费特在纽约给一群人上性格类型的课，我谈及活泼型是怎样的自告奋勇，但行动又没有跟上。比如，我说：“如果一个活泼型的人说今天晚上煮咖啡让我们休息的时候喝，我们会发现他连咖啡壶的电源都忘插了。”就在这时，坐在前排的一个大眼睛的小女孩尖叫起来，然后她跑过通道，跑进厨房里去了。她属于活泼型，自告奋勇煮咖啡，但是连电源也没插上。那天晚上我们没东西可喝了。活泼型的人喜欢自告奋勇，他们本意是好的，但是要想喝咖啡，还是自己动手好了。

多姿多彩的创造力

活泼型的人脑海里总是充满新奇刺激的主意，每一天的挑战启发新的创意。在任何会议中，活泼型的人总能发动思维，让会场充满想象力，然后选择一个独特刺激的主题。

罗兰读二年级的时候，她告诉老师“我妈妈总能为晚会搞点新意。”因此我被选为晚会母亲。我的第一个任务是组织万圣节晚会，罗兰反复提醒我她向大家许诺了，我能搞点新意出来。

孩子的自信激发我的灵感，我开始筹备一个令所有二年级学生都终生难忘的万圣节晚会。罗兰对那些卖果酸和泡沫杯的母亲们不以为然。于是我准备了橙汁宾治盛在一个大玻璃碗里，用一些小水晶杯绕着。当我为这个主意构思时，我想起了一个浮冰圈，嵌上蜜饯南瓜。晚会当天，我到饼屋取来订制的上面有可爱小黑猫的小蛋糕，特别的万圣节餐巾和

给孩子们戴的晚会帽子。我做了三加仑新鲜的橙汁宾治，放到一个开口的塑料桶里面，还有一个冰圈在上下浮动。我把所有的小蛋糕放到车子后排地板的一边，把塑料桶放到另一边。

我是个活泼型的人，经常迟到。我穿上为晚会准备的衣服后，便匆匆开车上路。从家到大街那段路基本上都是下坡路。当我正要转弯驶上大街，另一辆车从侧面冲过来，我马上刹车。当我听到一声像海浪拍打岩石的声音后，我知道晚会全完了。我颤颤惊惊地向后排望去，发现后排是一个橙汁的海洋，28个小黑猫蛋糕浮来浮去，挣扎着不沉下去。

我迟到了，头发蓬松，衣服起皱，手里提了几包果酸，一盒香草威化饼，左手还套着一个冰圈。整个晚会罗兰都在哭。我再也没有被邀请为晚会之母了！

活泼型的人总能创意无限，但她们也需要一些理性的朋友帮忙才行。

启发并吸引别人

活泼型的人精力充沛，热情奔放，擅于吸引和启发别人。哈利·徐曼曾经说过，领导能力是激励别人工作，同时让他们热情工作的能力。这个判断是对活泼型特点的总结，揭示了他们特别的领导风格。有效率的活泼型提出主意，然后吸引其他人付诸行动，做出结果。只要活泼型的人了解了自己的特点，他们就会认识到自己是“发动者”，他们也需要朋友来充当“完成者”。

活泼型的政客能激发成员的信心，并让他们施展工作的天赋。真正聪明的活泼型能够让人们不计报酬地为他们工作。我弟弟朗劳从童年时就已经有这种才能。我很早就发现他有

吸引和启发别人的能力，直到后来我才听说“活泼型”这个词。朗劳充分运用机智和吸引力，尽量避免工作。朗劳在韩战期间参军了，并被一艘巨型的军舰运送到海外。离开二藩市的头一晚，他听到一项通知：“明天早上你们全部在甲板集中，并且接受旅途的任务安排。”

活泼型的人会不惜代价地避免工作。朗劳于是炮制了一个可以避免洗甲板的计划。第二天早上，所有人集中到一起。朗劳带了一块写字板、一张纸和一支笔，站在分配任务的中士身旁，“你们10个人打扫厕所，你们20个人刮油漆。”中士一一分配任务。除了朗劳在旁边做着笔记之外，所有人都被分了组并且投入了工作。中士沉思了一会儿，问：“你在这是担任什么工作的?”

“我是负责特技表演的。”他用一种权威的声音回答道。

“我没听说过有这样一个安排。”中士有点吃惊地说。

“哦，对。”朗劳解释说，“靠岸前一晚将会有一个激动人心的表演，但我得用整个旅途来筹备。长官，你刚才分配工作的时候干得真够漂亮的，再见。”就凭这几句肯定的话，朗劳逃过工作，大肆轻松了两个星期。他在甲板上游游荡荡，看到别人在刮油漆，他问他们有没有什么特长。令人咋舌的是在陆地上从未开腔的人，在海上居然成了歌手。朗劳在写字板上记下了一串姓名。旅途的最后一个下午，他把那些人召集起来彩排“特技节目”。他们运用自己的幽默对白把多个节目串联起来，融为一体。那天晚上，所有人都兴高采烈地参加了这个晚会。根本没有人对他的任务表示怀疑。表演确实为呆板的旅途生活带来了高潮。一个星期后朗劳收到了政府颁发的羊皮纸奖状，表彰他在船上为提高军队士气作出了贡献。

在一起的那位女士异常吃惊地望着我说："和陌生人在洗手间里交朋友不是很危险吗?" 对于具有其他性格特点的人来说，和陌生人在洗手间里交朋友也许是危险的，但活泼型的人很容易交朋友，即使是在洗手间里也一样。

令人兴奋

活泼型的人做事总是带着热情，他们的生活显得比别人更为刺激。不是因为他们所做的事与众不同，而是他们对事件的复述使事件本身生色不少。

一次在飞机上，一个活泼型的人刚刚坐到我身边，就马上开始谈论好莱坞明星，仿佛他很熟悉似的。

"钟·卡佛不是很令人恶心吗? 竟然有这样的女人，真给我们镇丢脸! 苏珊·荷胡去世的时候，我就知道整个好莱坞都完了。上次我在机场跟她在一起，她太漂亮了。我跟随她走过通道，眼睛无法离开她那把红头发，她走起路来就像个女王。我们失去比蒂·戴维斯的时候，我知道什么都完了!"

他停下来换了一口气，我趁机问他是否是好莱坞的制片商，他说："哦! 不，不，我倒希望我是。我在美洲航空公司当柜台员，所以见过很多明星。"

这是一个活泼型的柜台员完全从他自己的角度对好莱坞女王的评论。活泼型的人干什么事都很兴奋，让其他人羡慕。实际上，他们比起那些羡慕他们的人，真正的经历可能还要少。

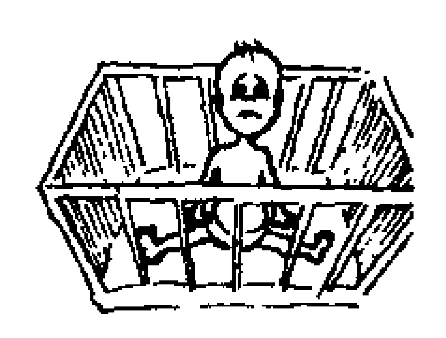
活泼型的人有能力把任何简单的事情变成大新闻。一天晚上，我们全家都聚在罗兰家的客厅里，玛丽缇决定做爆谷吃。她跳起进入厨房，后面还跟着4岁大活泼型的兰特。大约过了10分钟，小兰特冲进客厅，眼睛睁得又大又亮，就像

车头灯那样。

“来看看我们的爆谷，他们爆起来了，到处都是。”

我们跑进厨房，看见爆谷就像有绒毛的火箭一样从气罐顶上冲出来。我们都拿起碗，想接着冲出来的爆谷。玛丽缇在气罐里放了太多的玉米，她把气罐关上闸后，便到浴室去了，只留下兰特看着。这个过失引发了一个热闹的游戏。我们在想方设法接着爆谷的时候，小兰特还以为，做爆谷就该是玛丽缇那样的。

M——完美型



4

让我们与完美型一起统筹

哦！世界多么需要完美型！

洞悉人类心灵世界的敏锐目光，
欣赏世界之美善的艺术品味。
创作前无古人之惊世作品的才华，
工作忙乱时细微的观察。
思维缜密，始终如一的处事目标。
只要事情值得做，必定有做好的决心。
任何事都做得有条不紊、圆满成功的理想，

在我了解到各种人有不同性格特点这个道理之前，我从不欣赏与我不相似的人。我需要那种嬉戏人间的生活方式，而且我太自以为是，我看不到自身的不足，不知道自己也需要帮助。懂得自我剖析后，我开始认识到自己是一个意识独特的人，但同时不擅于连贯的行动。我开始欣赏费特的深度、热诚、组织能力和安排。我开始认识到自己需要像费特那样的助手和能够洞察世情的完美型朋友。

即使在婴儿阶段，完美型的人似乎已经懂得深思熟虑。他们很文静、随和，喜欢独处。他们自始至终认真依计划办事，与组织能力强的父母亲心有灵犀。嘈吵和混乱会使他们心烦意乱，环境的改变及计划被打乱使他们无所适从。

我们领养霍德的时候，我们对他的性格一无所知，并没有认识到他完美型的性格特点。社工告诉我们他是个严肃的婴孩，他似乎从来不会笑，才三个月大，就好像常在分析问题。这种性格在他一生中始终如一。在少年时期，他就严肃认真，值得信赖。他时常对玛丽缇轻率的态度感到不满。他并不认为生活有很多欢乐，也从不相信用微笑就可以迎接清晨的来临。他性格内向，擅于分析，即使生活在一个外向乐天的家庭里，也丝毫改变不了他的性格特征。

完美型的成年人是个思想家，他们对待目标严肃认真。他们强调做事的先后次序和组织，他们崇尚美感和才智。他们不会一时冲动，寻找刺激，反之，他们会为自己的生活作长远且最好的安排。如果这世界少了完美型的人，我们会少了很多诗歌、文学、哲学和音乐，埋藏于我们性格深处的教养、品味、才干便会失去；世界可能少了很多工程师、发明家、科学家，我们的经济和资讯都会失去平衡。

完美型的人是人类的灵魂、智慧、精神、核心。哦，世

界多么需要完美型！

有深度、爱思考、善于分析

活泼型属于外向型，那么完美型就是内向型。活泼型的人喜欢说话，把所有情感都表露出来，那么完美型的人就是有深度、爱思考。活泼型带着玫瑰色眼镜看世界时，完美型却天生悲观，总是预料将来要面对的问题，预计工作的成本。完美型喜欢寻根问底，他们不会只满足于看到事物的表象，总要探求事物的内涵和真相。

活泼型好谈话，力量型重实干，和平型爱旁观，完美型爱思想、筹划、创造、发明。完美型的孩子只要预见到将来的结果，便会对目前的事情一丝不苟。完美型的人能够坐在钢琴前练几小时基本功，力求技术完美；而活泼型的孩子可能仅仅弹完两次“练习曲”，便盖上琴盖玩去了。

深层思维对完美型很重要，他们从最基本点观察生活。完美型的儿童老是要研究玩具，分析游戏。他们喜欢自己动手，为复杂的问题找出答案，即使是计划娱乐活动，也要有深远的意义。

在学校里，完美型喜欢学期论文和研究项目。他们宁愿单独工作，因为讨论会减慢进度。他们喜欢从未正式研究过的论题，他们跟擅于统筹的教师心有灵犀，并以一定逻辑方式安排日常生活。

我丈夫费特童年时在家里是惟一喜欢烹调的人，他喜欢分析研究改进的方法。我认识他的时候，他正参加一个在纽约市史道佛餐馆举办的管理人员培训。在那里他的分析技巧得以充分的发挥。他喜欢烹调，且是全小组里惟一渴望厨艺的人。他喜欢午饭时走进喧闹的厨房，然后把厨房搞得井井

有条，带领小厨工做得尽善尽美。

有时他把这种技巧表现得过头了。我们新婚不久的一天，他看完我做饭后，说："你做了42个不必要的步骤。"我很可能是这样，但我确实不愿意听到他这样说。

史道佛最欣赏费特的地方，是他能够分析餐馆的问题所在，然后不声不响地妥善解决。他是一个胸怀大志、年轻有为的行政人员。他喜欢自豪地站在餐馆一端，察看侍应生没有系好的领结，墙角上挂歪了的画框，桌子上没放好的盐和胡椒及旁边没有摆正的椅子。然后他回到家里，眼珠一转——你可以想象接着会发生什么事了。

完美型的人喜欢从事一些可以被人们欣赏他们能力的职业。他们分析生活的问题，深度、思考和分析是他们的优点。但如果把这些特点极端化又会令完美型人过于计较细节，没完没了地评价别人的表现。在完美型人的眼光下，其他人会变得紧张烦躁。

严肃认真、目标明确

完美型是严肃的人，他们有长远目标，只喜欢做一些有长远目标的事。很不幸，他们通常都与那些喜欢生活情趣和细节的人结婚，那些令他们的配偶兴奋的琐事，常常使他们觉得索然无味。

我的女儿罗兰新婚不久，约我去看地产楼盘。我们并不在意是否要买一套回去，即使是看看也其乐无穷。没有一个楼盘是完美无缺的。到中午时，我真恨不得马上把我们的见闻一一向费特细说。我大步走进他的办公室，坐下来，把当天的所见所闻告诉他。我如数家珍般把每一个细节都陈述出

来，过了一会，费特令人失望地发问，好像他决意要堵住我的话闸一样：“罗兰买了吗？”

我不想回答，因为我再也无法继续我的描述了。

“啊……”

“他们买房子了吗？”

“没有，但是……”

“别但是了，在繁忙的日子里，我没有时间听那些他们并没有买的房子的描述。”

回家后，我认识到完美型的人不会花一个小时的时间来听琐事，而这些琐事简单得很——可以用一个“不”字来概括。

天才亚里士多德说过：“所有天才都有完美型的特点。”作家、艺术家和音乐家通常都是完美型的。他们天资聪颖，潜能若被恰当地激发，得以发挥，便产生了巨人。尽管米开朗基罗早已去世，不可能接受我们的测试，但他毫无疑问是完美型的。

他在创作经典的摩西·大卫和彼亚塔等雕塑前，深入研究过人类的体形结构，在停尸房里亲自解剖尸体，研究肌肉和筋腱。他比同时期的雕塑家都研究得深入，因此他的创作在当今仍被推崇，并被视为珍品。

如果要塑造一座雕像，我一定会热血沸腾地大力砍凿大理石，把那些不像大卫的部分全部削去。如果运气好，我的作品或会暂时摆在潘牧加邮局的旁边，但是，彼亚塔塑像直至今天仍然为圣彼得大教堂增添光彩。

米开朗基罗还是个建筑师，他也曾经写诗，他在罗马梵蒂冈西上庭教堂天花板创作的壁画，至今仍然举世闻名。这些总共9个场景的旷世之作选自《圣经》里的《创世纪》，是

他花了4年时间（1508—她告诉我她准备参加教堂晚宴，她负责带面包。1512年），躺在离地面70英尺高的工作台上完成的。

试想如果米开朗基罗是活泼型的人，事情会怎么样？他事前可能根本没有计划，从天花板的一角开始画起，想到什么就画什么。他爬上了小棚架，才发现原来忘记了带红颜料，只得又爬下来。在上面呆了几天后，他可能雅兴全无，一溜烟地放弃工作，让亚当只靠一片无花果叶遮蔽身体。但米开朗基罗是完美型的，今天，他仍被公认为是有史以来最有创造力的天才之一。

如果你是属于完美型的，你是否竭尽全力，尽情发挥你天生的才华呢？

有天赋、有创造力

完美型是最有天赋、最具创造力的，他们可能有音乐、哲学、诗歌、文学等多方面的才华。他们识英雄，颂英雄，为感情挥泪。他们为伟人壮事而动容，为大自然的奇迹而惊叹。他们沉醉于交响乐，为重低音而感到震撼。他们完美的程度越高，越需要更多的立体声设备。

在最近的一次研讨会上，我们按性格类型把大家分组，费特决定看看完美型组里究竟有多少人有音乐细胞。他请主席数一数房子里有音乐细胞的人总共有多少，然后报告给我们。主席回来时，说：

“我们的第一个问题是为音乐细胞定义。我们中的一些人认为音乐细胞表示有音乐才能，其他人认为应该包括喜爱音乐的人。分析了一会儿后，我们决定按照两种分类来计算：一类是喜爱的，另一类是有才能的。我问有多少人喜欢音乐，

的衬衣袋里有5寸×3寸的卡片。卡片的内容每天更新，上面的具体事情办完了，他就会在上面打个杠杠。他口袋里同时装有6种不同颜色的笔，在外衣的口袋里加上3支铅笔和一支附有内置照明灯的钢笔，可以在光线阴暗的餐厅看菜单，在黑暗的电影院里找东西。他裤子的右前袋里总有一个小刀和刀片，左前袋有一个订书机。手绢在左后袋，钱包在右后袋。他早上出发的时候，就把一切都准备好，裤子永远是鼓胀的。

从底特律来的巴巴拉告诉我，她为女儿的婚礼做了充足的准备工作。她花了几个月时间，列出整个典礼的过程，以及说明每个家庭成员所负责的任务。她把门铃贴上胶布，不让人按，在大门前放个牌子：婚礼进行中。她把电话的电线全部拔掉，寄给领座员组长一张详尽的时间表。她还准备婚礼进行曲一奏起便关掉空调，以免里面的风叶发出噪音。在旋转楼梯的顶部，她还给新娘子发出最后的提示：一个提示牌上写着“微笑”。

在乎细节

有些小事情我们根本没注意到，完美型却很在乎，比如说卫生纸。我以前习惯了随便把卫生纸放到卷轴上便算了，直到后来费特提出我又做错了。“什么意思?”我反驳，“放得好好的，不是吗?”

他说：“是放好了，但是你把它弄成向后卷了。”

仔细看了很久，我也看不出卫生纸怎么会向后卷，但他告诉我手纸本身会从前面掉出来——不是吊向墙那边去，用不着你伸手进去拿。我想虽然向后卷手也不需要伸得太多就能拿到，但是还是同意采纳他的意见，按他的方法做了。

几年后，印花的卫生纸面世了。费特异常兴奋地告诉我如果我把卫生纸方向放对了，小花蕾就开放得很自然，如果方向放错了，他们看起来就跟瓷砖脸对脸了。我不得不承认他是对的，于是他也觉得轻松多了。现在我在别人家里看到卫生纸放错了觉得很不舒服，连忙给反过来。

每次费特在研讨会上跟别人提起这件事的时候，我都会吃惊地发现好几个完美型的人感谢费特，说他终于让他们的配偶知道放卫生纸只有一个正确途径。

完美型的人对细节特别留神，所以是活泼型的最佳旅游伴侣。他们能保管好机票、行李，记住从第几号门进去。

完美型是委员会的财富，因为他们能提出活泼型看不出的问题。比如说，你能为这个项目付足够钱吗？租礼堂需要多少钱？总共有多少人来？你要收多少钱？搞这个活动有必要吗？没有完美型的人平衡，很多委员会就会因为热情高涨而忽视成本，导致失败。

有组织、有秩序

活泼型是在寻找乐趣，而完美型则是在追求有条不紊；活泼型的人在乱七八糟的厨房和桌子上也能工作，但完美型什么都要井井有条，否则不能工作。

一个小女孩告诉我，她有一份校外工作，是给一位女士打扫卫生。她完成了工作，把所有的瓶子都放到橱柜里。正当她想走的时候，那位女士把她叫回来，说她还没把东西放好。这位女士给她看了一张纸，上面划了一些圈，说明每个瓶罐都应该放在哪里：圆的放去渍剂，方的放玻璃水，三角的放洗衣粉，大圈的放漂白粉。她把东西都收拾好了说："当你把东西都收拾得井井有条，以后每次要拿都能很容易拿

干净整洁

完美型通常穿着整齐，男士穿得很得体，女士把每一簇头发梳得恰到好处。他们总希望周围的环境整洁。他们甚至跟在别人后面捡丢到地上的垃圾。十几年前我和费特去欧洲，同行有两位活泼型的女士。她们对博物馆和天主教教堂情有独钟，不停地照相，她们带了整箱的宝丽来底片。导游告诉我们准备去下一景点时，她们还在门廊前摆姿势拍照。她们取出底片，把盒子一丢，便去另一个地方照相了。费特的公德心不会容忍丑陋的美国人把盒子乱丢在欧洲大地上，因此他在她们后面跟了有两个星期，为她们清洁那些城堡。有一次他想让她们知道丢垃圾是多么不文明。

"对不起，你们把这个扔到地上了。"

她答说："是啊，有什么了不起的。"

小霍德从婴儿的时候起就表现出完美型的特点，他时常从床栏的后面看我们。学走路的时候，他小心翼翼地玩玩具，睡觉之前会问是否已经把小卡车排好。他总把小被子摆得好好的，有时甚至起棱起角，他把绒毛玩具靠着枕头放好，如果有人碰过，他一定知道。

一个完美型的小伙子告诉我他曾经跟一个活泼型的姑娘约会。他准时到她的公司接她，他惊讶地发现她桌子是乱糟糟的，而且她正忙于工作，连他们的约会都忘记了。他坐下来等，发现旁边的桌子很整洁，行事记录清楚，一支支铅笔笔尖向上排好，写有"IN"和"OUT"的篮子是空的。这时桌子的主人，一个女孩回来了。他开始跟她谈话，她穿得很得体。他突然醒悟到他原来找错人了。第一位姑娘做事乱七八糟的，所以他跟第二个姑娘吃午饭了。从那天起他们开始约会。

完美者——高标准

完美型的座右铭是：如果值得做，就要做得好。这与他们做得多快无关，而与他们做得多好有关。质量总比数量重要。如果一件工作由完美型的人负责，你便知道这件工作会做得很好而且能够准时完成。

仙蒂告诉我，她完美型的丈夫菲尔想给房子油漆，他明白只有他自己才能做得好。他开始先把木板一块块拆下来，这个工作花了整整一年时间，这一年里房子又空又难看。年底，他把房子油漆得漂漂亮亮，但后来他们搬家，把房子卖掉了。她承认因为油漆漂亮，房子卖了好价钱。

一个完美型的报童拿出很多很皱的钞票给我看，他告诉我他总是把收来的钞票熨平，因为他讨厌皱巴巴的钞票。只有完美型的人才会用蒸汽熨斗熨平钞票。

我认为自己是个干净的主妇，但我完美型的儿子霍德却认为我不合他们的标准。一次我和玛丽缇去旅行，霍德如释重负地松了一口气。他抬起头对着爸爸说：姐儿们都走了，我们可以把屋子收拾整齐了。头一天晚上他吸尘，擦亮居室的家具，把架上的小雕像摆整齐，充分表现出他的完美型风格。

倘若有一天平庸被当成优秀接受，完美型一定会发出模范的光彩，提醒世上还有高标准的存在。

节俭

完美型的人从不浪费，他们喜欢讨价还价。费特从报纸上整齐地剪下折价优惠券，存起来留作以后用。如果是我，我就会用手撕下来，拿着这张又旧又皱的纸到商店去。费特

最高兴的是他得到一张每磅咖啡减价一美元的优惠券，或听说超市举办“双优惠日”活动。如果有一张双重优惠券，他就会异常高兴，因为他实际上只需花37美分便可以买到一瓶咖啡了。活泼型从来不把优惠券拿回家，完美型的人保证自己得到应得之物。

费特不但喜欢折扣，而且检查垃圾桶，看看我有没有扔掉还有使用价值的物件。他会说酱料瓶洗一洗还可以用，我扔掉的烂香蕉正合适做香蕉面包，旧扫帚还可以再扫几天。如果我不想让他把东西捡回来，我只得拿到隔壁，把东西藏到邻居的垃圾桶里。

我祖母以前喜欢收集线头，她有一整罐线头，写着“太短不能用”。我认识一个完美型的女士，她每天把剩饭菜盛到塑料盒里，她在上面写上名称和存放日期，然后放到冰箱里。她把今天的放在后面，把昨天和前天的推到前面。她就是这样每天吃剩饭菜，绝不浪费。

深深的关心和同情

完美型对别人关心体贴，热心助人。活泼型总希望成为注意力的中心；完美型的人却在观察别人，对别人的困难很关心。一个完美型的朋友告诉我她曾为一整架飞机上的越南孤儿流泪。她为他们担忧的时候，她力量型的丈夫问：“你哭什么？这些孩子你一个也不认识。”

我们游行的时候，费特被一个在旁边写着“永恒的光荣”的牌子深深打动，想起那些为祖国捐躯的美国人，不禁感慨良多。而我却左顾右盼，想找个熟人，游行后好好地聚一聚。

完美型是做律师的材料，他们善解人意，他们愿意聆听别人的困难，分析他们，找出有效的解决办法。活泼型耐不

住性子听完别人的倾诉，不愿意卷入任何忧愁，但完美型的人却感性真诚，乐于助人。

寻找理想伴侣

完美型的人是完美主义者，他们要求完美的配偶。他们交友谨慎，宁愿只有几个知己，而不愿像活泼型那样，有太多熟人。

费特决定向我求婚前，列了一个表格，写出他理想中妻子的条件，将我逐条评估，发现我百分之九十达到他的要求。他认为他能够慢慢改变那百分之十。结婚后怎样呢？小缺点变大，当初欠缺的优点，恰恰是不可缺少的。

后来费特对我的表现大失所望。他告诉我关于表格的事时，我大吃一惊，原来他竟然为了求婚制了个图表，更沮丧的是他觉得我不合格。如果我当时懂得性格特征，我会明白他的图表以及他追求完美的愿望，他也能认识到这些标准对于活泼型是太高了，这样我们就可以省却诸多的麻烦。

我在维帝尔的研讨会上谈这件事的时候，一个漂亮女孩走过来跟我们谈话。几年前，她也列了一张清单，列明理想丈夫的 12 项标准，并且将这些标准与男朋友们一一对照，其中最好的小伙子达到 9 项。她跟他订婚已达 7 年之久，正等待他改进。我们建议她要么学会接受他的现状，要么放弃他，好让他也找到一个达到 9 项或连 9 项也达不到的女孩。后来她告诉我们她解除婚约了。追求完美是积极的生活目标，但我们又不得不认识到完美难求。

完美型是理想化的、有组织和目标明确的人。

5

让我们看看情感

时间到！（几分钟的反醒）

现在你们一定对乐天开朗的活泼型和深沉、擅于分析的完美型有一定的认识了。这两种性格的生活目标和行为都截然不同，但他们有一点是相同的，他们都感情丰富，易受环境影响。活泼型凭感觉生活，其生活变幻无常，起伏不定。一个典型的活泼型在半天时间里可能会动情地哭6次，任何事情不是好就是坏——没有中间过渡。当孩子从椅子上掉下来的时候，活泼型的母亲可能还在兴高采烈地听电话，她尖叫："他不想活了！"然后丢下电话，抱起孩子满屋子跑，一边尖叫着，一边找止血贴，这时候门铃响了，是牧师到访。她请他进屋，然后匆忙地把孩子放到小床里，扔给牧师一条手巾帮孩子把血擦掉，又说："你还敢哭，牧师来了。"她扫视了客厅一下，然后甜甜地一笑，"今天还好！"你感受得到活泼型生活的情绪起伏吗？如果你想替活泼型的感情画一幅图，他们是起伏不定的。



完美型冷静旁观这种疯狂的生活，冷冷地批评道："如果她能冷静下来……"或说"如果他能控制情感……"

拉长了的图形

完美型的人认识不到他们也是感情丰富的。只是高点更高，低点更低，整个图形被拉长了。比方说完美型正在情绪的中位点，暂时还没有让他烦躁的事情。有一次他伸手拿午饭袋，发觉活泼型的妻子忘记给他做三文治。他叫她立即做，她一块一块地把面包撕出来，然后放到一起；她一边把肉夹进去，一边用嘴舔手指头。他在心里说："多不卫生。"但他并不像她那样情绪化，于是保持安静。她一边拿起三文治，一边从柜子里抽出袋子，袋子粘在一起，她使劲一抽，这个动作使她在厨房里退了几步，连三文治也掉在地上了。她一块块拾起三文治，重新叠好，说："不干不净，吃了没病。"这时候，完美型的胃在翻滚，他想：还是去麦当劳吧！

他离家而去，很不高兴，但依然保持沉默。第二天她又忘记做三文治了，他告诉她，但已开始自己动手做。猪肝肠太湿，面包又太干，这是因为她没把猪肝肠包好。他不悦地向她指出，她哭起来了，太情绪化，太不稳定了。

第三天他自己动手做三文治，他已经买了配料，这时候他听见她在电话里有说有笑，他怒火中烧，因为现在她应该来看看他。他连再见也没说就走了，还使劲把门关上。他得给她点颜色看看。晚上回到家，他不哼一声。她问他发生了什么事，他仍然不作声，游戏继续着。

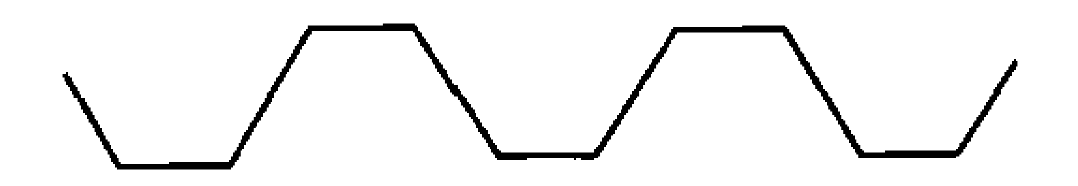
他闷闷不乐达一星期之久，她终于悟出来，原来是因为她忘记给他做三文治。她大喊："你竟然为了一块三文治，一个多星期不理我？"

他更加觉得抑郁，情绪低落，不明白她为什么这样情绪化。结果她尽职尽责地做了几个星期三文治，他的情绪又返回零点。看到了吗？他们都是情绪化地受环境影响。活泼型在一分钟里起

落，完美型的人在一个月里起落。

诸多相同

每个人都认为别人感情用事。完美型能够证明活泼型神经过敏，活泼型也认为只因为一点小事而情绪低落的人难以想象。现在他们开始了解他们的感情模式，他们会发现双方有许多共同点。他们都情绪化，但步伐不一致。当他们能够把问题公开的时候，紧张的气氛已经舒缓了。完美型能帮助活泼型减轻日常的不悦情绪；而活泼型，只要计划周全一点，理智一点，就可以避免完美型的不愉快。



与力量型及和平型相处

活泼型和完美型都情绪化，受环境影响，二者都不甚复杂。力量型的人很直率、清楚和主动，目标只有一个：按我的意思做——现在就去！

和平型平易近人，性情随和，面面俱备，他只希望上述三种人和平共处，避免争论和冲突。

当别人犯错时，力量型性情暴躁，但事后一切如常 他认为一切都过去了，性情又平和起来。和平型的人在解决不了问题时会一时陷入情绪的低谷。即使他已经决意走出低谷，你也察觉不到。和平型为自己的稳定性而自豪："我从不让别人察觉我在想什么。"

根据活泼型情绪的起伏，你便能知道他在想什么了，正如电

灯随开关一开一关那样。

看看完美型的人有没有把乌云带进房间，你便可知道他的情绪。

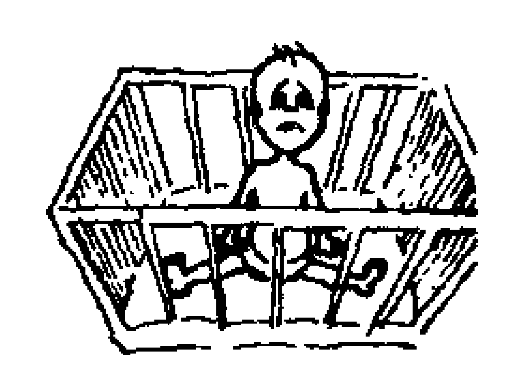
力量型总是情绪高涨，脾气暴躁。

和平型总是一种状态：平稳、低调。

正如乐天的活泼型被深沉的完美型所吸引，反过来内向的完美型同样被外向的活泼型吸引。力量型领袖喜欢和平型的部下，和平型不善决定的性格，很需要别人为他作决定。

正如活泼型与完美型可以互相补足，当力量型与和平型开始互相了解和彼此接纳其性格时，两者亦可以互相补足。当我们继续研究力量型与和平型的性格时，你便会明白我的意思。

C ——力量型



6

让我们与力量型一起行动

哦！这个世界多么需要力量型！

当别人失去控制时，他有着坚定的控制力。
当别人正在迷惘时，他有着决断力。
他的领导才能会带领我们走向美好。
在充满疑虑的前景下，他愿意去把握每一个机会。
面对嘲笑，他会满怀信心地坚持真理。
面对批评，他会仍然坚守自己的立场。
当我们误入迷途时，他会指明生活的航向。
面对困难，他必定顽强对抗，不胜不休。

力量型的人永远充满动力，他们会充满理想，他勇于攀登高不可攀的顶峰。像罗伯特·布朗宁那样，他认为，“人必须超越自己的极限，否则要天堂有何用?”力量型的人总是对准目标迈进成功。当活泼型的人在说话，完美型的人在思考时，力量型的人会进取。只要依他的不二定律“现在按我的方式去做!”你就会发现，他的脾性最易懂，并且是最好相处的。

力量型与活泼型的人相似之处是：他们都外向而且乐观。力量型能坦诚地与人交流，他知道一切都将会妥当——只要他来负责。他比其他气质类型的人完成了更多的工作，而且他让你清楚地知道他的立场。由于力量型是目标主导兼具有与生俱来的领导素质，他往往在自己所选择的职业中达至顶峰。大多数具政治影响力的领袖，基本上都是力量型的。在80年代初，我们看到了两个优秀的例子，一男一女：男的是国务卿亚历山大·海格，女的是英国首相玛格丽特·撒切尔夫人。在《时代》杂志（1981年3月16日）标题为“教皇掌权”的封面故事中，乔治·邱吉写道：

> ……没有一个新上任的国务卿能像56岁的亚历山大·海格那样，以罕有的高速控制外交政策。在水门事件中最黑暗的日子里，他是白宫参谋长，也是前北约司令，他拥有着自己铁一般的意志和无可比拟的惊人自信。麻省的自由民主党参议员保罗·宋加斯，在1月份黑格确认听证会临结束时说：“他会运用自己的才华领导和主宰这个机构。”

> 如果他没有尝试就很难有以上的评价。在里根12月份宣布他的提名后不久，黑格就以解散学习外国政策的过渡小组来示意他的决策权；他将小组极其沉闷的报告全送进碎纸机。在里根进行就职宣誓后仅几小时，黑格交给总统顾问爱德文·密斯一份备忘录，建议重组外交政策决策程序，以使国务卿拥有至高决策权。在此之前两个星期，里根同意了一项命令，给黑格所要的大部分权力，尽管不是所要求的全部。比其他任何内阁成员都要快得多，黑格挑选一组近乎完备的下属小组……

这里可以找到典型的力量型所用词，包括：灵活、控制、司令、自信、强烈意志、主宰、掌权决心、托付、重组、决策程序、至高无上、指令、权力、更快、完备。

当你开始理解这些气质，并在日常生活中运用它们时，你会发现阅读《时代》杂志也会变得充满趣味，而且你理解他人和预料他们反应的能力也会迅速增长。

有篇关于英国前首相玛格丽特·撒切尔夫人的文章，使用了许多力量型的词语：出类拔萃、主宰、有才华、有能力、女王般的风范、果断、强烈的竞争性、更强硬、更直接、挑战、雄才伟略、极度、抗拒建议。从这些用词很容易看出她是一个力量型的领袖。人们说她“衣着充满着强烈的颜色，言谈充满说服力”。她是一个充满动力的女人，洋溢着信心和充满控制力。

天生的领袖

力量型的人在生命的早期就已经表现出一种掌权的欲望，他们是天生的领袖。当他们从婴儿床的围栏向外望的时候，他们已经开始计划何时能从其母亲处取得权力。有了这样的气质，问题不是他们是否愿意控制，而是他们在何时会控制。他们会让父母知道自己对生活有什么期望，而且很早就会要求自己的权利；他们会以大声喊叫大发脾气来巩固自己的控制权。

很多时候，当我与那些不了解这种类型个性的母亲交谈时，她们会告诉我：这些意志顽强的孩子不肯接受命令。孩子会为整个家庭作决定，且在年幼时便掌管家务。我们的女儿罗兰是个力量型的人。从她刚会走路起，就很成熟，而且很快便能管理家务。当玛丽缇出生后，4岁的罗兰成为一个称职的第二母亲。你大可放心和信任她，因为她能够正确地将奶瓶加热消毒，她甚至能够训练那些临时保姆。她上托儿班时，老师告诉我，“我从来不必担心自己不能上课，因为我知道罗兰能在毫无外界帮助下管理好整个班。”她说得对，罗兰在整个读书期间都是学生领袖，最后还获得心理学和工商学学士学位。

最近我造访了一个家庭，其8岁的女儿詹妮为家中女王。她有4个哥哥姐姐，他们全部都听她的吩咐。她力量型的母亲在外管理家庭生意，但一回到家，她也得听从詹妮的。

她承认：“这比跟她作对容易。”

有一天晚上6时许，詹妮的母亲宣布：“我们准备与妮蒂雅到牛排店进餐。”詹妮清楚地说：“我要吃比萨饼！”

这时我和詹妮都知道我们会出去吃比萨饼，但是她母亲

她要求想自己驾车的人举手，然后将他们分为每组6人，每组指定一个队长来驾车，一个人收钱。当她带领着他们愉快地到达出租汽车公司时，一名女士说："航空公司真好，让这么可爱的姑娘来照顾我们。"

在危机发生时，力量型的人往往控制了大局。

对改变的迫切需要

力量型的人是自发性的，他们必须改变任何他们看来不合适的东西，并纠正任何加诸于那些无助的人身上的错误。力量型的人会为信念挺身而出，高擎真理。他们从不冷漠无情而是充满关注及自信。

力量型的人会将他人房子里的画摆正，并擦亮餐馆里的银器。有一天，当我在一位活泼型的朋友家里帮她洗碟子时，我发现她的银橱柜里塞满了各种餐具，混乱不堪。在没有思考我在做什么的情况下，我拿出所有银器，洗干净分放餐具的盘子，并将所有餐具分类放入正确的橱柜格中。当她看到所有的叉在一格，而勺子又整洁地放在另一格时，她眨眨眼说："我现在才知道为什么那些支架有那么多小格，以前我从不明白。"

在凤凰城的一个性格课程研习班中，我和力量型的朋友玛丽琳正在深入地倾谈着。此时她妹妹玛丽·苏来到我们中间，虽然我们俩谁都没有分心，但是我仍注意到玛丽·苏的衣领反下去了，我便自动地伸手过去把它整理好。当我的手放在玛丽·苏的肩上时，我发现玛丽琳的手在她的另一肩上，并将外套上的一些毛绒刷下来。在甚至不知道自己做什么的情况下，我们这两个力量型的人都自发地纠正了一些小错误。

坚强的意志和决策的能力

所有组织、商业机构和家庭都需要力量型的人去帮助他们作出决定，因为这些人具有与生俱来的意志力和工作能力，在其他人举棋不定时，力量型的人能即时作出决定。尽管不是每个人都欣赏他们的决策能力，但他们会解决问题，并且节省时间。

海伦在参加完一次研习班后来到我这里说：“现在我明白我在欧洲的旅途中所发生的事情了。我当时没有认识到每个人都具有不同的性格，但很明显我是与三个和平型的朋友一起旅行。”然后她告诉我他们如何优柔寡断，她是如何不得不负起责任。“每天晚上我会告诉他们什么时候在酒店大堂见面，穿什么衣服。‘早上7:30准时下楼，保证穿上你的步行鞋，因为我们会去游温莎城堡。’他们对一切都不感兴趣，我要将他们拖出公共汽车去看景色。其中一个人拒绝进入巴黎圣母院，因为她觉得所有教堂都是一样的。每天下午我们回来时，他们都会要求睡一会儿，而我则必须提醒他们：‘不要睡太久，否则要误了晚上的游览。’如果不是因为有我，他们今天还会站在皮卡迪里广场！最难接受的是我们回程后，他们没有一个人给我打过电话。”

力量型的人在生活中有一个难于扮演的角色。他们心中有答案，他们知道做什么；他们能够快速作出决定，他们会帮助其他人——但是他们很少会受到欢迎，因为他们的自信和主张使别人感到不安，他们的领导能力往往令他们看来只懂颐指气使。通过了解气质，力量型的人应该尽量调整自己的行动达至适中，以使其他人为力量型的人那明显的能力高兴之余，不会讨厌他们。

能运作一切

不管力量型的人是否对有关规则有所认识，他们都能够运作一切。事实上，我从未试过参加任何组织，而且我觉得我没有机会能在一年之内成为主席。当我第一次参加康涅迪格州演讲和戏剧协会的会议时，我便已经成为主席——甚至在我加入该协会之前。力量型的人具有天生升至顶层并具备管理的能力。

其中一个对我而言是最困难，但又不得不加以解决的难题，就是阻止自己去纠正别人的错误。这个难题对你们所有的人来说都好像很容易解决，可惜力量型的人就不是了。不管他们以前是否曾经接触过那件事，他们都能够迅速参与管理。我和市长力量型的妻子彭妮出席了一个500名妇女参加的午餐会，她们已将长餐桌排成“V”字型。妇女们从两边尾端开始行动并在中间相遇，结果真是灾难性的：几个人的碟子碰着了，打翻了食物，一些人则掉了碟子，碎片散落在地上。队伍移动非常缓慢，而且我们这边的人还未列入队伍，便发觉食物开始短缺。我坐在那里，对当时的情况作了力量型的评估，而我注意到彭妮也在沉思。我问她在盘算着什么，结果她的计划与我完全一样。我们都认为桌子应设为“X”型，这样容许四条队伍同时行进，而没有人会面对相反方向的阻力。

其实整个过程并不是我们所能控制的，但我们力量型的脑袋仍忙于纠正他人的错误，意识到这一点我们都笑了。力量型的人能自然地想到生活中的种种问题的实际答案，并且不能想象为什么没有人提出正确的意见。

安迪：混好沙律，生菜叶、水果混于顶层，盛汤。
简：冲冰水，加热面包。
　　点心在冰箱中，加入薄荷调料。

几分钟后他们完成了任务，我们一起享受了一顿美味的晚餐。10 岁和 12 岁的男孩能够如此有效率地行动，这是因为他们在一个有组织力的母亲培养下训练有素。当我四处看时，我发现柯妮将一些简单的提醒字条放在特别显眼的地方。电视机上有一张印得整整齐齐的提示：“平时晚上可看电视一小时，如果你已完成时间表上的工作，周末可以特准看电视。”

钢琴上一张 3 英寸和 5 英寸半的卡片上写着：“大声打拍子”，浴室里的镜子上贴有“保持洗手盆和镜子干净”，厨房里写着：“如果盘子不放进洗涤槽罚 20 美分”。其他气质型的母亲要组织这些工作，实在要花太多工夫，但从经历中我知道这能创造一个幸福而高效率的家庭。我的孩子从小时候起，我就训练他们为自己做一个工作图表，以便在达到目标后对照检查。我相信当母亲站着时，我们都站着；母亲工作时，我们都工作。

由于我把他们组织、训练得很好，他们已成长为自律的工作者，尽管其气质各不相同。在任何生意或家庭环境中，组织力对于达到目标是必须的。一个不知道要去哪儿的人，永远不会达到目的地。力量型的人是敏捷而有踏实组织力的专家。

分派工作

力量型的人最大的财富是，他有能力而且配合其天赋的

组织力完成比任何人都多的工作。当他审视每项工作时，他很快就能看出应如何处理。他会根据不同工作者的智力特点，分门别类地分配工作。他知道他需要哪些帮助，且很快将琐事在小组中分派出去。他也不会忘记把责任交付给无所事事的旁观者（因为他假定每个人都希望有所表现而不想被闲置）。

随着我们的孩子一天天长大，作为部分力量型的我和费特做了一些工作。当他们放学回家，他们会查看图表，做了他们应该做的事情才去玩耍。如果有客人的孩子在我们家逗留超过三天，我会把他们放进图表并给他们分配工作。我偶尔听到一个孩子对年轻的霍德说："你妈妈一定喜欢我，她把我的名字写在工作图表上。"

我觉得太多母亲忽视了家里免费的潜在劳动力，这是因为对她们来说，建立一个简单的系统来分配责任是要大花工夫的。有些力量型的人非常急切地想牢牢掌握控制权，于是他们仅分配沉闷的工作——"傀儡工作"——而将重要的计划、工作留给自己。力量型运用到极端，此种极力保护其控制力的心态，反而阻碍了他们完成一些本应该完成的工作；因为不懂得与人相处及更有智慧地分派工作。

在阻力下勇往直前

力量型的人不仅喜欢达到目标，还能在阻力下勇往直前。如果活泼型的人着手准备完成一项任务而有人说不可能做到，他们会深深地感谢此人并放弃工作；完美型的人会为花费时间去定计划和分析情况而后悔；和平型的人则对此事不可能做到而感到高兴，因为开始听起来已经觉得辛苦了，更不用说付诸行动了。但是如果你告诉力量型的人，这计划是不可

能的，那只能更刺激他们的胃口。

罗兰告诉我，当她丈夫忽视做某项家务时，她可以有办法令他去做，只要对他说："你妈妈今天来过了，我告诉她你准备将这些窗帘挂起来，她说：'为什么乔对怎样挂窗帘都不知道'他会从沙发上站起来迅速把它们挂在窗上。"

许多力量型的人成为职业运动员，原因之一是他们喜欢来自对手的挑战。当其他气质类型的人面对足球场上11个巨人可能会发晕时，力量型的人却在争斗的热潮中更加兴奋。不论男女，力量型有击倒人的本性和排除万难的欲望，这将推动他们达到商业世界里的顶层。他们不会因批评而泄气，也不会因为别人的漠不关心而沮丧。他们的目光只盯着目标，并在阻力下努力获取成功。

不大需要朋友

当活泼型的人需要朋友作为听众，而完美型的人需要朋友支持时，力量型的人却不需要有人在旁。他有自己的目标，且认为社交是浪费时间的，因为它不能完成任何工作，其实他们并不需要打发时间。但当有目的地参予活动时，力量型的人会积极地为集体工作，他们会乐意参加并组织社团的活动。

通常是对的

力量型的人内心有感应，他只在他确定自己是正确的时候才宣布他的意见。虽然这一显著的特点是一个宝贵资源，但与力量型打交道的人并不总是欣赏这个优点。一次蜜茜告诉我她那力量型的丈夫从不出错，而此事实确实使她厌烦。她一直希望他会跌跤，这样可以显出他还是个凡人。一天她

想到，如果她要请一个商业经理来管家，她会需要一个不会出任何差错的人。她已有一个免费的经理人了。自此以后，她懂得从一个新的、正面的角度来看待自己的丈夫。

紧急情况下胜过他人

作为力量型的我喜欢紧急情况。一天，当我准备在圣大罗莎俱乐部演讲时，那个地方所有的灯突然全熄灭了。妇女们尖叫着，乱抓着，好像想在一个黑暗的餐馆里找到茶杯。不是力量型的演讲者便会提议结束聚会，但我的脑袋却像汽车已迅速挂上了最高档，开始高速运转，我正计划着在黑暗中讲话的方法。下面的句子便涌现了：

"我现在已到了在昏暗角落里才最好看的年龄。"

"既然没有什么可看的，你就一定要听。"

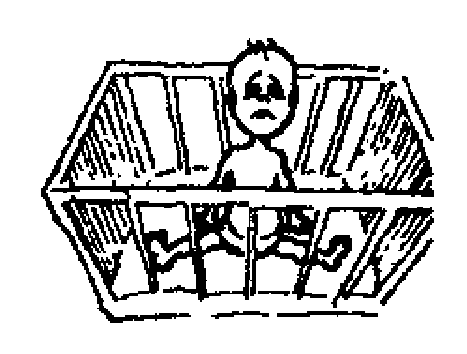
当我在组织着这些演讲的开场白时，灯回复明亮，圣大罗莎永远不能听到我那支黑暗里喜悦的序曲。

另一次，当我在印第安纳波里的礼堂演讲时，台后边响起风笛乐队演奏的"行军号响起来了"，我的声音完全被音乐声所淹没。正当主席冲出去制止风笛乐队时，我为自己的演讲找到了富有新意的话题。很快音乐声迟缓下来，像空气从车胎中放出一样。主席宣布乐队正在为星期六的游行练习演奏，而他们并不知道与我们只有一墙之隔。很快我提到在我讲话时如能有一支苏格兰乐曲作为插曲是多么合适，这是因为我的母亲凯蒂·麦克格尔曾经奏过风笛并穿着百褶裙行巡，于是我以我的苏格兰民族根源完成了那个关于自己一生的故事。

啊！力量型的人是何等喜爱紧急的情况，这样他们便能面对意想不到的境况，并引领出新的方向，尤其是在一个风笛乐队的伴奏下。

原书空白页

P——和平型



7

让我们与和平型一起轻松

哦！这个世界多么需要和平型！

稳定地保持原则。
耐心地忍受惹事者。
平静地聆听别人说话。
天赋的协调能力，把相反的力量融合。
为达到和平而不惜任何代价。
有安慰受伤者的同情心。
在周围所有人都惶恐不安时，仍保持头脑冷静。
充满着决心去生活，甚至敌人都找不到你的把柄。

理解性格为理解人的第一步。如果我们不能够看出其他人内心的差别，并且按他们的本质去接受他们，我们会认为与我们不相像的人至少有些不正常。

如果我们理解气质，我们就开始知道为什么不同类的人会相互吸引。对于一个家庭来说，不同气质和特点提供了不同的活动和乐趣。

上天没有让我们都成为活泼型，万一这种情况发生，我们虽然会觉得生命多姿多彩，但却缺乏组织和系统。

上天也不会使我们全都成为力量型的领导。若真是那么安排，就没有人作跟从者了。

上天不想让我们都成为完美型，因为如果事情出现错误，完美型的人都会变得抑郁。

上天特别创造了和平型的人，他是其他三种类型人情感的缓冲器，提供了稳定和平衡。

和平型缓和着色彩斑斓的活泼型；和平型拒绝过分欣赏力量型的优秀决定；和平型对完美型复杂的计划也不过分认真。

和平型的人是我们中间伟大的促进平等者。他告诉我们："这并没有什么了不起。"而且从长远来看，确实也没什么了不起。我们都是一个复杂计划中的一部分，当其中每种气质正确地发挥其功能时，各人都能各得其所，从而构成一幅振奋人心而又平衡的图画。

面面俱备

和平型为最易相处的气质类。一开始，年幼的和平型孩子就为父母带来福音。他们在任何人身边都会令人很高兴，

无论置于何地，他们都是快乐的。他们容忍灵活多变的计划，他们喜欢朋友，但独处也能自得其乐。几乎没有什么可令他烦恼，而且他们喜欢旁观过客。

我的女婿兰迪和他的父亲都曾与我分享了兰迪和平型的童年。他很好相处而且对任何环境都能轻易适应。他是一个严谨的学生，而且他有收集硬币的习惯，这种习惯来自于他不断的阅读。他的父母一星期总有几晚打桥牌，他们走到哪里都会带上惟一的儿子和几本书。无论他们把他放在哪里，兰迪都能适应，静静看书，从不制造任何烦恼。他令人愉悦的性格和对知识的渴求，使他获得了金币专家和县钱币学协会主席的荣誉。他在每个地方都能够适应，而且能够根据情况高谈阔论或保持安静。我母亲从前爱说："兰迪真是个圣人。"

各种气质类型当中和平型的人算是最均衡的。他不能接受过分丰富或贫乏的生活，而是坚定地走中间路线，避免冲突并考虑到立场。和平型的人不侵犯他人，不主动吸引别人的注意力，且安静地做着应该做的事而不求赞赏。当力量型的人当"天生领导者"时，和平型的人则会是"学来的领导者"。在恰当的激励下，和平型能凭借与人融洽相处这种超凡的能力，升至顶峰。而当力量型的人想管理一切时，和平型的人往往会等他人要求才开始工作，而且从不催促他人。

一天我在一购物中心的电话间里，有一个听过我的性格讲习课的年轻女士认出了我。我们交谈时，活泼型的波德塔告诉我她需要给她和平型的丈夫打电话，准备叫他回家关掉干衣机，这样她去打网球就不会迟到了。我不能肯定若是费特是否会感觉到这是一个非常重要的借口。但是她向我保证，她丈夫会放下手中的一切，回家去关掉定时器已损坏的干衣

没有天生这类型的人，就应“引入”几个。布莲达来我家呆了一个星期，我们都喜欢上了她。在我们力量型的家庭压力中，布莲达的低调个性好像为我们进行正确的定位。她对任何主意都赞成且她身处任何环境都适应——这是力量型十分珍视的特征，因为力量型总是提出计划。没有人想让布莲达离开，她成为我们家庭的一员，6年后，她以和平型的含蓄的幽默说道：“我不离开的原因是因为离开前要收拾东西，实在太费工夫了。”

年轻的蒂姆成为高中班的班长，且在领导国会示威的小组很得力。他活泼型的母亲对他的雄心勃勃感到十分兴奋，且招呼她的朋友一起来观看6点钟新闻，那时蒂姆的小组会在镜头上出现。示威游行时，蒂姆并没有出现，直至镜头移至观众，母亲失望地看到儿子坐在路边，头埋在手中。她很愤怒，等蒂姆回到家，她问他为什么不走在前面领导队伍，他答道：“我不想做傻瓜。”

即使和平型担当领导，通常在大家注意到他之前，就会放弃了领导的职位。他不需要荣誉，而且明显地他不想自己成为傻瓜。

我向一个男孩子问起他那和平型的女友：“你最喜欢她哪一点。”他想了一分钟后说：“我想是她的全部，因为她没有哪一样突出。”这个简单的评论总结了和平型的性格特点，实际上他们没有哪一样突出，但是他们是如此令人舒畅、友善且随和。他们从不狂傲自大而是保持低调。一个和平型男人说：“我想我只是个平凡人。”有人不相信地叹着气，那人继续说：“人们喜欢我，我真觉奇怪。”和平型的谦恭和温柔的性情令人感到愉快，且会为其他气质类型的人在努力完善自我的时候，提供一些可供学习之处。

随和

和平型喜欢平静处事并逐阶段进行，他不喜欢想得太远。一次，年青的霍德有位朋友造访，我问他是否愿意留下来吃饭，他回答："我得想想，到时候我就会知道了。"我为他排好了位置，他留下了。

午饭后我为他打开电视并问他："你想看什么节目？"

他说："随便。"

后来在广告时间内他咕哝道："其实我想看道奇尔棒球队的比赛。"

我问道："为什么当时你不说？""我怕你不喜欢。"和平型从不愿意给他人制造麻烦，他宁愿平静地接受现状，而不要求改变。

儿子霍德还有一个和平型的朋友，他太随和，几乎从来不主动采取行动。一天，他躺在我的沙发里，穿着撕破的牛仔裤，破烂的T恤，他的头发稀薄，光着脚。我跟他说："麦克，看起来今天似乎你没有花很多时间打理自己。"坐在另一沙发上的活泼型的男孩说："麦克喜欢保持低调的形象。"这是对和平型最贴切的形容词。

冷静和镇定

和平型最令人欣赏的最大特点之一是在风暴之中仍能保持冷静。当活泼型在尖叫，力量型在攻击，完美型在消沉时，和平型冷静处事。他先后退一步等一等，然后默默地向正确方向前进。他没有被感情冲昏头脑，对愤怒也无动于衷。"不值得为这些闷闷不乐嘛！"他心想。

我和弟弟们在一个和平型的母亲的照料下长大，我知道

她很多次为我们焦急过。当我们玩得太疯，她会把我们关在小屋里，说："在这里只要你们保持平静，我不在乎你们做什么。"

耐心——心智平衡

和平型的人从不匆忙，也不会为一些其他人会感到懊恼的情形而懊恼。力量型的格莱迪向我讲了下面这个故事：

> 探望亲戚一天后，我几乎等不及要回家。我们快到高速公路时，唐平静地说："我们得停车加油。"我认为我们的油应该够用，但是他不想冒险，所以我们把车开到了一个自助的加油站，我把小女儿带到洗手间，然后出来，想着唐应该已经加好油，可随时离开，可他仍站在汽车旁，手里拿着钱。"你为什么不付钱？我得赶时间。"我叫道，唐解释他不知道付钱给谁。
>
> 我看见一个看起来像是加油站的人，便叫唐过去。不幸的是，此人没有将钱收下，因为他是个穿空军制服的顾客。一个职员出现了，不过拒绝他那20美元的钞票，因为他们不找零钱。我真的快发疯了，因为我们并没有零钱。唐冷静地提议我们过对面马路的超级商场去换零钱，我痛恨浪费时间，但我们别无选择。我想冲到收款处换零钱，但唐说不行，我们得买点东西。
>
> "我们不需要什么！"我抗议。他不争论，但走到牛奶箱旁，仔细挑了三种风味的酸奶并用20美元的现钞买下来。

我们走回加油站，他耐心地等待该职员换完一个车胎。当他最终付完现金后，他对那位男士表示感谢，并且面带温柔的微笑坐进车内。整个令人厌烦的过程中，他都没有显出一点生气，或对我的不耐烦感到不快。在回家的路上他一直轻声哼唱着。

你看到每种性格是如何不同地处理事情吗？活泼型的人可能不会注意到汽油不够，但即使他注意到了，他也只会为找零钱而忙得团团转；力量型的人可能强迫服务员找零钱，并发生争执吵闹；完美型的人可能会有零钱，但如果没有，他会抱怨自己缺少计划，且在整个回家路上都闷闷不乐。

然而，对于和平型的人来说，在大多数情况下，即使他们受了刺激，仍能保持沉默而且有耐心。

乐天知命

和平型的人对生活没有很大的期望和要求，因此能很容易地安于生命中的变化起伏。他们本性带有消极，但并不像完美型那样容易情绪低落。这只会使他们保持“现实”。

我祖母是个和平型的人，她以前每天晚上喜欢说：“晚安。”作为一个莽撞无礼的少女，我尽力说些使她开心的话，便说：“早上见，上帝保佑。”但她清楚地告诉我：“总有一天我会起不来的。”她说对了。

当苏丽问她那和平型的母亲今天觉得怎样时，她回答：“马马虎虎”或“没有昨天那么糟糕”。尽管这些回答不很令人雀跃，但因为不会有不现实的期望，因此也不会令人失望。

上大学时我问母亲为什么从不称赞我们兄妹三个，她回答：“如果你从不讲太好的话，你就永远不会食言。”

和平型的人不期望每天都有阳光，或是每道彩虹末端有一抹金光，所以当他们遇上风暴时还会迈步向前。从这种接受生活本来面目和安于现状的态度中我们真的受用不少！

具备行政能力

虽然他们懂得与人相处且具备行政能力，是个稳定的人，但因为人们只看见力量型为典型的商业行政管理人员而往往忽视了和平型。

前总统格雷特·福特是个和平型的人，对他的描述，听起来好像是出自于本书。

CBS电视台的鲍博·皮尔坡说："福特正派、友善而富同情心。25年来他并没有真正拥有一个创新的或进步思想，但他确实是个好人。"作者多里斯·古德文称他"令人愉悦、谦逊、闲适、随和、平衡、标准、正派、诚实和守规。"完全美国式的老好人！

正是由于福特的中间路线，没有侵略性，使他在历史的关键时刻被选为总统，因为那时人们需要的不是一个强烈大胆的问号，而是一个可靠朴实的人。福特因其和平型的性格被挑选上，而那些选择他的人可能对于气质毫无所知。

在竞选连任失败很长时间后，《华尔街日报》刊登了一篇名为"幸亏没做什么"文章：

> 我们被告知密执根的人民领袖在犹豫着是否为前总统格雷特·福特纪念馆筹钱，他的一个老选区的共和党主席称道：原因之一是福特的管理是个"被动而非主动的人。在一个恢复创伤的时间里这是极其重要的；但是你怎么能对没有发生的事建一个纪

念碑呢？”

这位主席言之有理，在那些年中所发生的，无论在庞大内政经济规划上、外交上，引领美国政府翻云覆雨超过10年的党派斗争，都明显地放缓下来。为此格雷特·福特就有资格获建历史上最好最大的纪念馆。

为没有做过什么而受赞美，为你没参加过的事受夸奖，这是多么特别的荣耀！这是对和平型完善的赞誉。一个评论家说：“认识福特是谁似乎比认识自己是谁更重要。”

和平型的人的管理能力是基于他能与人好好相处，不制造事端，不干涉他人的客观态度。校监尤其应属于和平型，因为他们要与学生和教员都搞好关系。军官常为和平型，因为他们能听从命令，兢兢业业升军衔，在压力下不受惊，且不需要具有创造性或有自己的主见。

最近一份统计说明，有百分之八十的被解雇的人不是因为不能胜任职务，而是缺乏与他人相处的能力。记住这一点，就很清楚为什么和平型能平稳和有能力地保持工作，比其他气质类型的人要更胜一筹。

缓和纷争

在生活中，总会有一些冲突，如父母与子女之间，老师与学生之间，老板与雇员之间，朋友与朋友之间等。当其他三种气质的人关系紧张彼此争斗时，和平型的人会在不同阶层中努力保持平和；当人们在波涛汹涌的大海里挣扎时，和平型能昂着头平静地进入大海；当其他人为自己的目标奋勇前进，和平型能坐下来给一个客观的意见。每个家庭和商业

机构都至少需要一个和平型的人来考虑事情的正反两面，并给予一个平和且冷静的答案。

当我坐在一个和平型心理学家旁边时，他告诉我他有着理想的职业，“还有什么其他气质的人能整天坐着，倾听其他人的问题并对症下药?”

罗伯特·杰克逊在《洛杉矶时报》的一篇文章里，赞扬了伊朗人质危机中美国首席谈判代表华伦·克里斯托弗。所用到的典型和平型词语有：冷静、自律、慎言、面无表情、有交际手腕、不出风头、风格、低调、审慎、轻声细语和举止镇静等。他是“处理谈判控制大局的理想人选”。他从不生气且能缓和紧张的关系。

《圣经》要求我们“作为上帝之子，无可责难，不害人，不指责人……”而和平型的人离此要求最近。他们不制造麻烦，他们容易与人相处，他们没有敌人。杰里·福特到达了顶峰，不是因为他有优秀的计划，而是因为他在上升过程中从不树敌。一次他这样形容自己说：“我有许多对手，但我不记得有任何敌人。”

《时代》杂志形容乔治·布什总统“他没有狂热的追随者，没有敌人，而有着大把朋友和无可指责的公共服务记录。”

虽然，其他气质型的人能尽其力赢得朋友和带动他人，但有此种能力却是和平型的主要天赋。经常在研习会后有力量型的人找我，他们问我为什么在公司做完许多有创造性的工作后得不到提升。通常获得“好工作”的是个他从不注意的“傀儡”。在作一些初步了解后，我通常发现这些“傀儡”是个和平型的人，工作做得好，与人相处得融洽且不制造麻烦。力量型的人有着跳跃的思想，有推动力，但却树敌不少。到了选择领导者的时候，管理阶层经常对没有敌人的人情有

你劝导她，让她冷静下来，并尝试从她父母的观点去看这件事。

你总是高高兴兴地接受现在的你，因为你对自己的气质理解得如此透彻。你对我说："这就是有着和平型朋友的好处，他们几乎都从不搬家，所以你总是会有他们的电话号码。"

即使营业情况不好，你的经理仍然保留你，用她自己的话来说是："莎拉是个如此良好而沉稳的职员，她对顾客总是那么热情。她与其他同事一起合作得甚好，即使那些设备的清洗耗时甚多，她总把它完全彻底清洁好。"

莎拉，我与你已经一起愉快地度过了18个年头，我急不可待想看你创造将来。但我知道，无论你决定做什么，你都会很投入很满足的。

爱你的

妈妈

朋友众多

和平型是所有人最伟大的朋友，因为他们的天赋造就了良好的人际关系。他们性格随和、闲适、平静、冷静、心智平衡、有耐心、和平、不干预、不侵犯他人并且心情愉快。对朋友还有什么要求的呢？和平型的人总有时间给你，当你去看一个力量型的女友时，她一边精心打扫收拾，一边和你说话时，她使你感到她的时间如此宝贵，不能只花在你身上。而和平型的朋友会放下一切，坐下来与你一起轻松聊天。

我有一位和平型的朋友，对她的孩子们来说，她是个了

不起的母亲，但对她来说家务并不占优先地位。如我在上午造访，餐桌上仍会是麦片、打开的盒子，还有早餐剩下的牛奶。我们都会坐下，将这些推向一边，挤出地方放胳膊，且一同享受相处的时间。既然杂乱物不影响她，也就没有影响我。

是个好听众

和平型朋友众多的另一原因是他们是很好的聆听者。在小组中，和平型更愿意听而不是讲。他们能保持安静，不用说一句话，因其他气质型的人喜欢在需要时向人敞开心扉。活泼型尤其需要愿意听且有反应的和平型朋友当自己的听众。我还在圣·内那地罗妇女俱乐部当主席的时候，隔壁有一位完美的和平型朋友露茜，每个星期三会后，我会顺道造访她家。我告诉她在会上所发生有趣的或令人生气的事。她倾听、微笑、表示同情并点头，讲完后她感谢我的到来，然后我便离去。

所有活泼型都需要友好而平静的和平型朋友！

原书空白页

性的哪些方面能得到别人的良好反应，从而提高自己的个人形象；另一方面，我们也要留意，哪些方面做得太过分，冒犯了别人，并下决心用最大的努力加以改正。

还记得那些我们所熟知的莎士比亚笔下的伟大英雄吗？哈姆雷特、麦克白、李尔王，还有亨利大帝，他们都是声名显赫的伟人，但他们都有导致失败的“致命缺点”。

我们每个人的血管里都流着英雄的血液，发现自己的潜能，并加以明智地应用，是件多么激动人心的事情！但就像这些昔日的英雄一样，我们每个人都有“致命缺点”。若对其置之不理，就会导致失败。让我们每个人都实事求是地审视自己，找出自己的缺点，现在还为时不晚。

8

让活泼型（S）统筹起来

活泼型比其他气质型都愿意去改变，因为他们喜欢新主意、新事物，还因为他们喜欢受人欢迎而没有侵略性。但有两个主要问题，阻碍了活泼型的进步。

没有跟进事情

首先，他们可能有一个好的意图，但他们很少去跟进任何计划。当我向一个活泼型的人解释他应如何去改正他的缺点时，我说："你何时将此付诸行动?"通常这类人会说："我今天没空，明天我又要到城里去——周末我们还有朋友到访。"他们就是这样失去机会的。

永不犯错

其次，他们既有亲切可人的性格，他们就认为自己的个性不可能有任何缺点。他们从不认为自己会犯大的错误，他们从不严格地检视自己。

当我在一个讨论会上谈起活泼型的缺点时，他们也嘲笑自己那些缺点，但又认为情况还未坏到要采取行动的地步。我可以理解，因为我也是如此。婚前，我受到人家仰慕，是晚会的灵魂，

但一夜之间我好像变蠢了。费特告诉我在哈佛山时我也许是很可爱，但在纽约则变得两样，我不认为他说得对；我以为他是没有欣赏之心的呆子。所以当我和他在一起时，我按着他的意愿扮演我的角色，当我与其他人在一起时，我才做回那个充满魅力的自己。直至我开始研究个性的问题后，我才发现持有费特观点的不只他一个人。

当我意识到自己的缺点并非只是费特一个人的看法时，我想到为自己和活泼型的人提出一些建议。

问题：活泼型的人说得太多

解决方法1：少说一半

因为活泼型的人对数字毫无概念，对他们说“谈话减少百分之二十二”简直是浪费时间。但他们“减半”的概念还是明白的，对活泼型者的好建议就是：说话减半。控制说话的一个简单方法就是删除你还想要讲的另一个故事。你也许会为听众错过了好的故事而感到可惜，但他们不会知道他们没听到的东西，所以不说也没有坏处。让听众欣赏你所说的，总比让他们因你独占整个谈话而窒息要好，无论你所要说的有多动听。

你能超越自己吗？

费特和我由于他97岁的祖父的去世而和他的家人聚在了一起。在第一天相聚时，整个过程就似是电视剧里的镜头，每个亲戚都觉得应该将自己一生的光辉成就跟其他人比较一下。那天晚上在我们的房间里费特说出了一个后来被证明是

多么可怕的主意，“何不让我们保持沉默，看看在多久以后，别人会向我们提问或找我们谈话?”——开始我并不喜欢他的建议，但我估计我还可以坚持几小时。

早餐后我们开始了压抑的一天，坚持到吃午饭，整个下午，然后是晚饭和整个夜晚。当我们回到自己房间时，我的眼睛因为脑袋压力太大简直要突出来，我想我快要爆炸了。太荒谬了，我喊着说：“我再也不能忍受了。”

费特微笑着说：“今天的每一分钟对我来说都是享受，我们明天继续吧。”

“再过压抑的一天？我差一点疯了！”

又过了压抑的一天，我并没有疯，这一天终于结束了——而我最终并没有疯，我还是活下来了。

第二天上午我们去机场前，费特妈妈说：“刚才一小时你们一直保持沉默，费特，有什么不妥吗?”他向母亲保证他很好，费特的母亲拍着他说：“很好，亲爱的，非常好。”

最让人屈辱的是他母亲及其他人都没有注意到我整整两天没有说话，整整两天，我打破了有史以来的记录，却没有得到任何奖品！但我得到一个痛苦的教训，地球照样转，如果我少开金口的话，甚至会转得更好。此后，在谈话中，我就只说想说的一半。

为什么你这个活泼型者不试试，看你能在别人注意到你的变化之前沉默多久呢?

解决方法2：注意沉闷的信号

另外三种性格的人无须被告知什么是“沉闷的信号”，但活泼型的人，察觉不到他们是使人厌烦的，所以他们需要明

确地提示：当别人逃离你的吸引力时，即对你的故事失去了兴趣；当你的听众踮起脚尖，在人群中东张西望，尝试与他人有目光接触，这说明他们已分心了；当他们如厕后一去不返，你就应提醒自己了。这些信号并不难注意到，如果你知道有这种可能性的话。

解决方法3：压缩你的谈话

“言简意赅”，40年来费特不断向我重复这句话，也许因为我从未意识到其意义所在。我总觉得完完本本地说会失去很多乐趣。所以，我很少做简短的发言，而总是使用很多的修饰语。同样地，我往往会因一些单调的故事，像一块光光的骨头一样缺少修饰而感到尴尬。

我认识到自己善于言辞是一种天赋，但如果过火则是一种负担。我发觉并非人人都有时间或兴趣去听一个活泼型的独幕剧。虽然我觉得介绍所有的背景对理解我的谈话极有帮助，我发现就算少说一个（甚至10个）细节也没有害处。

一天，我产生了一个有挑战性的想法，我跟自己协议：如果我正在讲一个十分有趣的故事时被打断，在别人要求以前我不主动接着说下去。我的第一次试验是和一群人一起去购物时，我正讲着一个有趣的故事，讲到女主人公站在悬崖边上的紧要关头，司机要求查一下地图以确认方向是否正确。我屏住呼吸，等着有人问“然后呢？”但没人出声。我坐在座位边上，随时准备张开嘴巴，但没脸朝我这儿看，“难道他们不关心哈瑞的命运吗？”我打算摇醒他们说：“记得哈瑞吗？她正吊在悬崖边上呢，你们不想听结局吗？”我记起对自己的承诺，无人问就不要继续说下去，结果真是没人问。

这个结果对我来说真是难以置信，人们常常对拖长细节

的故事感到厌倦，他们没有兴趣关心结局如何，甚至是我在讲这个故事的时候。

我的活泼型朋友南茜同意进行同样的试验，并得到同样的结果。现在我们已达成默契，当我们中的一个人碰到以上遭遇时，另一个要急切地说“说下去，说下去！我实在不能再等了！”啊，我多么喜欢南茜！

解决方法4：切忌言过其实

当我在公众前演示时，我丈夫说“现在你是以基督徒的身份说话，你不认为这是停止说谎的时候吗？”我知道我没有说谎，于是我就问他是什么意思。作为一个完美型者，他认为我若不是说十足的真实的话，就是在说谎。我觉得我只是想使演讲更丰富多彩，最后我们同意这是“言过其实”，后来我听到罗兰告诉一个年轻的朋友，“我妈妈的话，你只能信一半。”

一天，我造访活泼型朋友比蒂的新居，她一见我就嚷：“这条街的所有猫狗都病得奄奄一息了。”我活泼型的大脑里马上出现这样一幕，成群奄奄一息的猫和狗，倒卧在水渠边喘着最后一口气。当我被这伤感的一幕镇住时，我注意到她的完美型女儿正失望地摇着头。

“什么事？”我问她，她回答：“隔壁女士的猫病了。”

没有人会为一个不认识的女人的猫病了而吃惊，但“整街的猫和狗都快死了”，却是闻所未闻！

费特和我曾经参加一个晚会，在那儿有个活泼型女孩名叫波妮，她在详细地描述一个乘小船从洛杉矶再到卡特林纳岛的经历。这把大家都吸引住了，她将船上所有的娱乐节目、菜单，甚至谁晕船的情形都说得活灵活现，而大家都留心听

了20分钟。当她结束这次热闹的卡特林纳之旅时，她的完美型丈夫深呼吸一口，然后平静而坚定地说："我们是乘飞机的。"

我们都愣了，波妮想了一下，同意道："对，我们是乘飞机过去的。"

只有活泼型的人才能花20分钟来详细描述一个她从未参加的旅行，还有一艘她从未上过的船。

虽然活泼型的故事常常都很有趣，但我永不会忘记这件事，波泥太言过其实了，简直就是说谎。一个朋友今早告诉我一个类似的情形，然后她说："她当然是一个活泼型嘛，所以你千万不要相信她说的任何话。"那不是太可惜了吗？活泼型的人连说到事实都没有人信，不是太可悲了吗？仔细想一想并检讨一下你自己。

记　住

言过其实便成为谎话。

问题：活泼型者以自我为中心

解决方法1：关注他人的兴趣

活泼型的人最不关注他人，因为他们只看到自己。他们对自己的故事津津乐道，但却没有留意到他人注意力的变化。他们可能大谈大家毫无兴趣的东西，而很少注意其他人的需要，因为他们与生俱来有一种逃避问题及避开不利处境的倾向。活泼型的人不是好的辅导员，因为他们只说不听，而他

问题：活泼型不注意记忆

解决方法1：注意名字

活泼型的人记不住别人名字的原因正如我前面所述：他们不听，也不关心别人。这两个问题都源于他们以自我为中心的个性和对别人的漠视。与他们相处也许有趣，但几分钟后，当他们不能记起对方是谁的时候，人们便觉察到他对别人不关心。

戴尔·卡内基说："世上最美的声音是一个人的名字。"他在《人性的弱点》一书中举出许多例子，说明许多人成功的关键在于他们如何集中记忆去记住他人的名字。

活泼型的人并不比其他性格的人智商低，他们能记得住那些他们觉得重要的名字。力量型知道叫人名字有多重要，完美型对细节感觉敏锐，和平型喜欢看和听，但活泼型在这方面明显不足。他们不认为有什么事是极端重要的，他们不注重细节，他们宁说不听，他们还有希望吗？

在婚后的生活中，我发觉向费特打听某人的名字比我自己去记要容易得多。当我开始研究个性问题时，我认识到对费特脑袋的依赖使我对自己不信任。我问自己："你蠢到要借用别人的脑子吗？你不能自己学着点？"这个问题使我认识到自己从未认真地去试着记住某人的名字，我决定以新的方式行事。活泼型要将这作为一个游戏，首先，我注意听别人的名字，这是谁都能做的简单步骤。若连这都做不到，想进一步提高就太难了。我们很难记住自己从未听过的东西，当我强迫自己听别人说话时，我发现人人都喜欢被人称呼。

当别人称呼我妮蒂雅，而不是妮蒂丫，妮娣雅，妮蒂鸦

或者妮滴雅时，我是多么高兴并对此人留下深刻印象。若我也能做到这点，别人也会何等高兴。对活泼型的人来说，这是一个极大的鼓励，别人将更喜欢我们。那不就是我们自己想要的吗？受欢迎的关键就是知道别人是谁

第二，我开始关心别人，我开始在别人自我介绍时看着他，询问他的生活，直到我认为自己已了解他们。自从我把眼睛从自己移到别人身上后，才发觉别人变得那么有趣。

解决方法2：将东西写下来

当活泼型的人对精彩情节的记忆超出事实时，他们对名字、日期及地点的记忆却几乎不存在。这种记忆的分配是很容易理解的，因为我们认识到活泼型性格对人比对图表、对多彩的幻想比对冷酷的现实更有兴趣。完美型的人喜欢细节，记得住生活中最平凡的东西，所以如果我们从正面的角度去看，两者永远是最佳拍档：完美型将事情办妥，活泼型将事情变得更有趣。

费特对于记住名字有超常的能力，这得益于他将每个人的名字写在小卡片上，并附上有关的资料。我们住在康州时，我们的活泼型牧师总是分不清教区里的教友。费特就在礼拜天早上和他一起站在门边，当每个不熟悉的教友走过时，他都立即低声告诉牧师此人的一点历史。

“穿粉红色裙的这位女士是奥达·吴瑞。她有6个孩子，丈夫现在因背痛住院。”

“奥达，亲爱的，你穿粉红色真好看！那些可爱的孩子好吗？你丈夫的背痛好点了吗？”

费特提供资料，牧师致以问候。

我们离开康州后，牧师的记忆力又很快恢复原样。人们

不明白为何他原先对教友如此关怀，现在却连名字都记不住。一天他向一位女士问候其丈夫，然而事实上，两天前他刚刚主持完她丈夫的葬礼。

我们有一个活泼型朋友托尼，他在教授一个记忆课程。他在讲述有关原则时头头是道，学生也学得不错，但这似乎对他的日常生活没有帮助。一天，我发现他在自己的车房中疯狂地翻来翻去，他丢了两箱当晚用作教材的有关记忆方面的书，而他忘了把它们放在哪儿了。

因为活泼型者的记忆力如此之差，他们必须将要作的事列一份清单，并将清单放在不会丢失的地方。他们必须将别人名字记在纸上，并在见这些人之前复习一遍。在打电话前，他们必须确信所需的资料就在手边。当一个人并不知道他应该知道的事时，他就算有个好脑袋，看起来也只会像个傻瓜。

解决方法3：别忘了孩子

我已碰到了好几位在做妈妈时期却丢失一个或者两个孩子的母亲。其中一个开了一小时车到沙漠里去，与她的活泼型朋友正谈得兴高采烈之时，才发现她4岁大的孩子不在座上。她回到启程时的加油站，发现她的孩子正在那儿帮着工人加油。加油工人很高兴她赶来了，因为他正准备回家，但不知如何处理他的这个新助手。

一位妇女告诉我，一次她忘了把她三年级的孩子接回家，直到全家坐下吃晚饭，发现他的座位空着才想起来。

在活泼型小组的一份报告中，主席说："我们作了一个调查，这星期我们已丢失了437件东西，其中包括7个孩子和一个祖母，他们不幸地被遗忘在百货公司。"

我和活泼型的朋友卡罗在我们完美型孩子还小的时候，

合资买了一辆车子去接小孩。我们都经常迟到，虽然我们都谅解对方，但小孩子们却常感到沮丧。当我去接小吉姆时，他常常忧郁地出来，手里还捧着一碗麦脆。

“我妈又在打电话了，我只好自己照顾自己。”

碰着卡罗记起接小霍德回家时，小霍德总会讲起她忘了东西或是她几乎撞了前面货车的趣闻。最近我和卡罗在达拉斯碰了面，忆起那段善忘的日子都忍俊不禁，我们都认为那段时光对孩子们是有益的，这让他们学会了容忍和做人处事更有弹性。

活泼型的人能充满创造力，把他们明显的缺点转化成优点。

记 住

即使你能合理地解释为何你的记忆力很差，也没人愿意听。多注意别人的名字，把东西写下来。特别留意你放车和孩子的地方。

问题：活泼型的人是变化无常和容易忘记的朋友

解决方法1：研究友谊的要素

活泼型令生活丰富多彩，拥有许多朋友，但他们常常不是“好朋友”。高兴时和你一起玩，当你一旦碰到麻烦或需要帮助时，他们就消失得无影无踪，他们可称为“晴天朋友”。我倒有一个活泼型的“雨天朋友”，她只有在大雨天无法打高

一个订了婚的活泼型女孩沙朗告诉我，一次由于身体不适，她没有参加在教堂举行的圣诞节晚会。后来朋友告诉她，她的未婚夫在晚会上充满魅力，而他们以前从没发觉他如此有个性。她仔细想了想，认识到她从未给他表现的机会。从此以后，她都会为他留下空间，并且欣喜地看到他表现得很出色

“非和平型”的菲尔

一天，我随意打开电视，看到正播放“菲尔·当纳汉时间”，菲氏正采访经济学家亚当·史密斯。我欣喜地发现他俩都是性格研究的典型教材：菲氏，一个外向的活泼型/力量型者，将所有人的注意力都集中在自己身上；亚当，深度的完美型（有天才的思想）与和平型（十分之低调，有智慧），总是平静地回答问题。

菲氏的言谈显得对性格缺乏研究。他假定因为亚当没有像他那么活跃的性格，亚当就是个有点呆板的人。

菲氏：看来你对这个话题不太感兴趣。

亚当：我相当感兴趣，只是没有像你那样的活力。

菲氏：我敢说你觉得很无聊。

亚当：我没觉得无聊，我天生就是这副模样。

听众向亚当提问时，菲氏总抢着回答。一次，在帮亚当回答完整个问题后，菲氏转向亚当说：“你就是那样想的，不是吗？亚当？”亚当回答“为何问我呢？”

确实没必要问，因为菲氏实在感到洋洋自得，告诉每个人他认为亚当会说些什么。活泼型的人总觉得他应代每个人去回答问题，因为他比其他人能回答得更好。

在家里玛丽缇和我总抢着回答别人的提问。一天晚饭时，费特问儿子学校的情况，玛丽缇马上回答："我见他坐在校长办公室外面，我想他一定是做错了事。"

他们上的不是同一间学校，玛丽缇只是坐车经过，瞧见他坐在办公室门口。小霍德对她的回答十分不满，费特因此订下了一个我和玛丽缇永不会喜欢的规矩：只有被问的人才准回答问题。

这个纪律使我们的谈话慢了下来。有时当某人在慢慢组织他要说的话时，甚至出现冷场。

当你对性格有更多的了解后，你会注意到活泼型的人为别人回答问题是何等敏捷，快速得连他们自己都不知道哩！

记　住

打断别人，帮别人回答问题是不礼貌、不体贴的表现，最终只会令你不受欢迎。

问题：活泼型者无条理、不成熟

解决方法1：控制自己切实做事

虽然活泼型的人常被选为"最可能成功的人"，但他们通常并不会成功。他们有主意、有个性、有创造力，但他们几乎都不能在某一时间将这些东西组织起来。如果幸运地得到一时的成功，优越感会冲昏他们的头脑。但若需要好几年的计划及工作，他们就会放弃并走向其它方向。许多活泼型的人往往在几年间跳槽，甚至转行。他们说，一旦觉得这个王国里的皇冠难以摘取，他们就会另谋高就。

许多活泼型的人做了牧师，因为他们喜欢站上讲台，喜欢一星期中至少有一小时所有的眼睛都望着自己。虽然他们有魅力、很风趣，但常常准备不足，直到最后一分钟才振作起来。

我参加过一个由一位英俊的牧师主持的婚礼。他在婚礼前出场，插上了麦克风，宣布开始的歌曲。突然他脸上出现惊慌失措的表情，他取下麦克风，在两个讲台间跑来跑去，在纸中乱翻。他忘了带写有新婚夫妇名字的书，而不知道他们是谁。婚礼开始了，他跑回讲台，重新插上麦克风，向着观众微笑。他主持得很好，但不提及名字的婚誓总令人感到奇怪。突然他想到了一个聪明的主意，他停下来，要求新婚夫妇跪下来，默默祈祷一分钟，他要求所有参加婚礼者低下头，闭上眼睛，同样作一分钟的祈祷。人们按他要求的做了以后，他迅速取下麦克风，打开侧门，穿过天井，消失在他的办公室内。很快他拿着书出来，踮着脚尖回到讲坛，插上麦克风，深吸一口气，然后说："阿门"。然后他打开书，将剩下的仪式正确地主持完毕（那个无声的祈祷令所有的人都低下头，而我没有，费特则算出他这次行动用了 47 秒）。

活泼型的故事通常很可笑。这说明了活泼型的人往往雷声大，雨点小，不能发挥自己的潜能。他们从不想今天就切实开始工作。今天肯定有别的事发生，他们只想享乐，而不想工作。

在辅导过程中，我发现活泼型的人大都认为他必须开始认真对待工作，计划好要做的事。他们承认还没有达到自己订下的目标，而他们很想有所进步。我花时间教他们应如何做计划，并帮他们付诸实施。他们可以计划得很好，但事情一变化就跟不上了。当他们记起要改变一下自己的时候，可能计划已弃丢了，而这个计划也许还没有开始实施。

这听起来像你吗？你们活泼型的人有最大潜能，活泼型可以达到任何事情的顶峰，但你必须从今天开始就要学会如何做事，如果等到明天，又会有新的事情发生了。

解决方法2：要成长

你这年轻人！
你这活泼型的心灵肤浅的男孩。

莎士比亚了解个性，所以在写到活泼型时，他指出他们的最大缺点——永远不想长大。他们希望像超人一样，飞到永恒岛（Never－Never Land）上去生活，不用面对残酷的现实。

若一方或双方拒绝长大，生意或婚姻都永远不会成功。成熟不在于年龄，而在于我们有勇气面对义务与责任，并想方设法完成它们的愿望。

记 住

活泼型的人需要拯救者，他要：
管住自己的舌头。
控制自我表现的欲望。
对自己评价不至过高。
培养记忆力。
关心自己也关注别人。
留意别人，而少看自己。
考虑每事的代价。

原书空白页

9

让完美型（M）快乐起来

完美型的人是各种极端的混合体。他们同时具有最高和最低两个极端。他们喜欢研究个性，因为可为他们提供自省的工具——同时他们又抗拒这样做，因为他们担心这些理论太简单，太容易明白，不值得研究。他们拒绝被放在盒子里，贴上标签，因为他们觉得自己不像其他性格的人。他们是独一无二的，复杂的，甚至自己都不了解自己，所以当然不能被统归某一类去。

独一无二

有件事是真正的完美型永远相信的，就是世界上没有人和他相似。他永远能证明自己是对的，而世界是错的。如果人人能像他，他会很快乐。

我们在讨论会上最大的成功就是告诉完美型的人他们并没有什么特别。别人也思想，也观察，也一样行动。当我们根据各人对自己性格轮廓的评分，将听众分组时，完美型的人很勉强地排队，他们不想“玩游戏”，好像上天也不许他们放松和享受一般！当他们围在一起后，情形就像揭开了面纱。他们都将椅子挪近桌子，他们都穿得很细致，手里都拿着笔，且对其他人满脸不信任。

在灯光下他们向周围望，开始分析这群人，他们发现自己与

其他人其实很相似。当他们静静地互相观察时，他们感到性格研究是很有效的。有时，你会见到他们互相笑一笑，因为他们觉察到他们之间的一致性。

一个男人告诉我，认识到这真理的一刻是他婚姻的转折点。他是在活泼型妻子的坚持下到我们讨论会来的。他妻子以前曾离家而去，现在差不多又要这样做了。在他眼中，所有问题都是她造成的。她对生活太草率了；她收买孩子们，使他们都站在她那一边；在28年婚姻生活中，她都未能掌管家务。他就这样孤独地与妻子、8个孩子同住一个房间内，他的肉体、精神和感情上都是孤立的，一切让妻子自己承担。

当他那天到凤凰城去参加完美型的聚会时，他对会学到什么东西没抱任何希望。他告诉我当他坐下并环顾四周，就像看到自己的影子时，他震惊了。

“在那一瞬间，”他说：“我看到我妻子这些年与一个什么样的人相处，我能从别人的脸上看到自己。一个个高深莫测，自高自大，缺乏幽默。那晚我一回家就向妻子道歉，为这28年来一直给她一副石头一样的面孔而抱歉，她哭着说，‘我从没想到你能像别人看你那样审视自己，感谢上天！’”

当我破天荒地用温暖及宽容将妻子紧紧抱在怀里，我知道我挽救了我们的婚姻。如果能认真审视自己的个性并从中吸取教训，我们的收益会有多大啊！

问题：完美型的人容易抑郁

解决方法1：认识到没有人喜欢阴沉的人

在科尔曼的卡通片“男人和女人”中，一对夫妇面对面坐着。他看起来很忧郁，她便问：“如果你现在是高兴，那你难过时是什么样了？”完美型的人有时很难看出是喜是悲，因为他从不想让自己太激动，而事实上绝大部分生活都是严肃的。虽然完美型讨厌粗声粗气、喜欢操纵人的力量型，他不知道自己也在通过情绪控制着他人。当人们知道什么会令他情绪低落时，就会小心翼翼地避免。维持这种一触即发的紧张关系是十分困难的，所以人们在可能的情况下都会尽量不去接触这种人。

一旦你们完美型的人认识到自己感情用事，你们就能开始改善自己，就如活泼型要强迫自己有条理一样，你也得强迫自己快乐些。当我向儿子讲明这个道理时，他反驳说：“但我并不觉得快乐。”

“你无须觉得快乐，表现出来就行了。宁愿要假的快乐也不要真实的忧郁。”

要明白没人喜欢沉默无生气的人。即使你有一万条理由去上吊，也没人愿意听。完美型的人老了以后，经常会变得更忧郁。他们觉得没人再会喜欢他们，并有意证明自己是正确的。

一个小寡妇孤独地坐着，一个刚从教堂出来的好心妇人问她“你今天好吗？”

这个严肃的完美型，告诉她这个月来她碰到的每个麻烦。她对这些伤心的琐事喋喋不休，最后说：“从来没有人来看过

我。”

好心的来访者走回阳光下，并决定以后再也不来看望她。小寡妇把来访者的名字列入了再也不会来的人的名单中，然后更对自己悲观的理论确信不疑。完美型只须认识到没人喜欢忧虑沮丧的人，他们对生活的看法就不会那么悲观。

解决方法2：别自找麻烦

完美型的人总将事情私人化，常自找烦恼。一个女孩告诉我，他丈夫常消极地看待每件事，“如果我们看了一场差的电影，他就使我觉得好像这电影是我拍的。”

完美型与活泼型及力量型最难相处，因为后两者想什么说什么，不会顾及后果。而完美型的人对每句话都预先想好，并认为别人也会这样，所以他相信每一句随意的话都暗藏深意。

当你们完美型了解了性格的差异后，就会如释重负。你会认识到，也许这是你第一次认识到，活泼型/力量型不是冲着你来的。他们没花太多时间去猜度你，去谋算你。当你学着以他们的性格（而不是你自己的）来评价别人，你对别人就会有新的印象。你会向每个路过的人微笑，并再不会自寻烦恼。

完美型的人常常觉得被人遗忘，且不明白为什么人们不邀请他们参加社交活动；一旦被邀请，他们常给人消极的回答，令人败兴而回。一天我们邀请了一位妇女到我们家参加晚会，她不但没有一点雀跃，还说：“横竖我那天得整天外出，一件事也做不成，我想不如也浪费了那个晚上吧。”

有时完美型的人将好事变成坏事。上次我去剪发时，理发师一见我坐下就叹气说：“你女儿又给我添麻烦。”我想玛

丽缇一定是预约迟到了，我问："她做错了什么呢？"他答："她老给我介绍新主顾。这个月起码介绍了10个，更糟的是，他们喜欢我的手艺，成了常客！"

一个朋友给了我一张在她祖母梳妆台上发现的字条：

珍妮两年没给我寄圣诞卡了。

淑儿没和我吻别。

艾娃走进院里没和我打招呼。

露茜并没有应我的要求带我逛逛。

哈哲不来看祖父，说她无此义务。

天晓得祖母打算如何使用这些信息，但她不会忘记这些，因为她将这些写下来了。

为测试完美型的人只记着消极一面的理论，我问一群与我一起工作的音乐家，是否能记起在低年级时老师对他们做过的坏事。所有的手一下子都举了起来，我们听了30分钟有关他们儿时的恐怖回忆。

一个人说起幼儿园老师不让他边吃饼干边喝牛奶；一个记起他被指控拉了前面小姑娘的辫子，而事实上是穿着绿衬衫的男孩干的；一个仍对那个因为不相信他能够将纸条带回家，于是将纸条钉在他身上的老师耿耿于怀。

费特能回忆起童年的许多事情。他在5个子女中排行中间，要享受特权嫌年龄太小，但引人注意又嫌年龄太大，他在家庭中经常扮演爱哭的角色，他的兄弟用爱哭孩子的"哇哇"来称呼他。现在虽然他已明白这主要是由于他的完美型性格造成的，他仍能清楚地回忆起不愉快的经历。

我完美型的儿子霍德只会在校舍被烧去一角，或毒品搜

查行动使一半的八年级学生被投进监狱，才会表现少许的激动。缺乏悲剧色彩的东西不能感动他，他只对消极的东西感兴趣。

当一个人的精神总是集中在消极面时，就会渐渐变得沮丧及忧郁。完美型的人应将注意力放在积极面上，一但发觉自己在注意消极面时，就必须将这种想法赶出脑海去。

解决方法3：别这么容易受伤害

完美型的人实际上喜欢被伤害，而这个问题又使他们的视线集中在自己身上，更加顾影自怜。我丈夫费特少年时，是典型的完美型。某次他发现星期天的烧烤中他并没有分得一份带边的牛肉，由于他家里人都爱吃带边的烤肉，所以这令他感到被冷落了。于是他制定一份“烧牛肉表”，一连16个星期，每逢星期天，他都在表格上填上：“1月12日阿进和狄克阿姨，1月19日斯蒂芬和祖父……”一天他妈妈在打扫房间时在书桌上发现了这份只有人名和日期的古怪表格。他一回家，妈妈便问他那是什么，他便含糊地说“这是谁吃了带边烤牛肉的名单表。你会发现，在这16星期内，我的名字并不在上面。现在我可以证明，我是如何的被忽略！”

他妈妈不敢相信他会用那样的精神及时间来记这个吃牛肉边的记录；而事实上，他从消极面说出了这个被冷落了的事实。

许多完美型的人经常用自己的方式使自己感到委屈。在很小的时候，完美型的人就感到被抛弃和冷落。下面就是一个例子：

圣诞节时，6岁的捷苏如预料的一样又过了不满意的一天。首先他给自己和表姐罗兰收到的玩具礼物列了一份清单，

这点，就连他们自己都没有意识到。他们常会说："我从来没有做过，我的头发总像一团草，我不知穿什么好。"说这些话时，他们觉得自己很谦卑，但实际上他们就像摇着红旗在说："我没有安全感。"完美型的人实际上想做的是要别人抬高自己的形象，迫使我们说出恭维话，然后他们可能马上反对。

记　住

完美型者有最大的潜力取得成功，
别成为你自己最坏的敌人。

问题：完美型的拖拖拉拉

解决方法1：开始工作前找出"必要的元素"

因为完美型本身是完美主义者，他们常常避免开始做某些计划，因为他们惧怕失败。

当我们住在康州时，费特决定建立一个完美型音响系统，他首先在客厅墙上开了个大洞，然后将扩音器放在里面，唱机就藏在小柜里，但扩音器成了客厅的焦点，破坏了整间房间的布置。我尝试劝他放点什么——任何东西——盖住这个黑洞。但他非要等到找到了合适的东西才去做。我找到一幅可以挂在那儿的画，但会露出一点石膏凿眼，费特觉得这影响了声音，也不让我挂。我每个建议都"不合适"。我将钢琴放在洞前，上面堆了诗集，但效果不佳。我试图摆上一大盆花，但这只会把人们的注意力引向它后面的黑洞。圣诞节是一年中最好的时候，因为一颗大而茂盛的树盖住了那个洞，

记 住

若完美型的人如果不把那么多时间花在计划上，就不会迫使我们毫无准备地行事，事后又要花工夫去补救。

问题：完美型的人对别人的要求不切实际

解决方法1：放宽标准

因为完美型的人标准高，他们每件事都要做得最好，但若将这些标准强加给别人，这就是性格的缺陷。

一个活泼型女孩在讨论会上说："婚后，我那完美型丈夫对我做过的每一件事都加以纠正，就算死他也会要我回来再死一次，因为我从没有试过第一次就做对的。"

我在棕榈泉开讨论会时，一个非常优雅的完美型女士走过来对我说："我以前从未听过性格研讨课程，我想知道这能否解释我那怪孩子身上有什么问题。"

她接着告诉我她家里"正常"的标准。她，她丈夫及一个儿子都是完美型的人，他们什么事都井井有条。她将杂志整齐排好放在咖啡桌上，每本杂志都放得刚好能露出下面一本杂志的名字。且杂志距离桌边正好是两英寸，按时间顺序排列。在下一期到来之前，谁也不准看杂志，这样杂志就能保持新鲜、干净。一天她"有怪癖的儿子"（那时10岁）走进客厅，将所有的杂志推到地上，抓起一本，撕下封面，捏

我被朋友伤害的次数数不胜数，现在我轻易看出我大部分朋友是活泼型，他们并非有意伤害我，只是我太敏感了。使我震撼的是这些如此简单！以往我常常有着比他人强烈的感受，我总怀疑自己有严重的情绪问题，我认为自己没有朋友，甚至没有亲戚，我现在能很轻易地看到全局。我了解到完美型与别人相比，并没什么不同，只是四种基本性格中的一种之后，感觉好像心头的重担全卸下来一般。

记 住

世事难以尽善尽美，放松些。

原书空白页

10

让力量型（C）缓和下来

正如和平型认为他们的缺点很微小，完美型认为他们是现实和没希望的，力量型的人不相信他们有什么地方令人讨厌，因为他们总认为自己是对的，所以自然地认为他们不可能有错。

从儿时开始，力量型的人在任何情况下都好胜，想尽办法不丢脸。

5岁的力量型布赖恩正准备穿一双旧球鞋参加一个生日晚会，他妈妈叫他回房间换上一双棕色的鞋。

“我讨厌那双鞋，”布赖恩说，他力量型的妈妈回答说：“我不管你是否喜欢它，都必须穿上。”

布赖恩遇上麻烦了，他想去，但又不想穿棕色鞋。他力量型的性格令他不能妥协，但是车子是由妈妈驾驶的，他从以往的经验得知，妈妈是言出必行的。

站了一会儿，他提出了力量型的解决方法来挽回面子：“我会穿上棕色的鞋，但是从晚会回来后，我要把它扔进垃圾堆去，永远不再穿它。”

布赖恩觉得他已取得胜利。

“没有错”先生

一天晚上，在一个婚姻研讨会的中途休息时间，一个力量型

男子从走廊上走来，挥动着他的关于性格的资料。

“我拥有所有这些优点而没有一项缺点。”他嚷着。在其身后的和平型妻子，不以为然地摇着头示意“不”，但不敢吭一声。

“另外，”他说，“它们甚至不是缺点。”

“你这是什么意思？”我问。

“喏，看看这个词‘没耐心’。如果所有人按我吩咐的去做的话，我从来不会没耐心。”他对他力量型的特性感到骄傲，总而言之，只有力量型的人能说，“没耐心不是我的错，错在他人。”

这正是力量型存在问题的核心所在，也是他们不改进的原因。他们总是能够对“不是我的缺点，错在他人”做出合理的解释。一旦力量型的人意识到他的缺点时，就会很快改进，因为他是目标主导型的，并要向自己证明：只要他下定决心，就能征服一切。

问题：力量型的人是强迫性的工作者

解决方法 1：学会放松

力量型是出色的工作者，他比任何性格的人都能干；但在另一方面，他不会自我放松和减压。他勇往直前，不识自制。由于我和费特都有些力量型，你可想象出我们的活动。如果我们坐下，就会感到内疚。生命就是为了不断地取得成功和成果。

所有房屋的建造都是为了被修缮的。
所有的膳食都可以煮得更好些。
所有的抽屉都可以整洁些。
所有工作都能完成得快捷些。

此时我意识到我们正在做什么。needs休息的力量型正在计划着每一天，以至我们不会浪费了我们的假期。虽然我们明白为什么我们选择这个偏僻的地方，但休息与我们的性格太不相符了，所以我们计划好一切的作息时间。

力量型的人必须认识到他们易患心脏病，他们必须学会休息。我强迫自己休息，当我旅游时我规定适当的时间睡觉，虽然晚会仍在继续，我会说晚安，然后离开。

力量型从不懒惰，但必须认识到，他不必要整日不停地工作。

解决方法2：阅读《当我休息时我感到内疚》

力量型者难以自我放松。蒂姆·汉祖为力量型的人合身订著了一本书，名为《当我休息时我感到内疚》。他说："我总是难以使休息时间成为我生活的一部分。很少人会责备我工作得太少。我正好有相反的问题，我认为工作10个小时是好的，工作14小时就更好了。"

他问其他工作狂："你整日忙于工作，直到现在从未享受过，这是可能的吗？玩耍和休息是你日常词汇中的外来语吗？你最后一次放风筝，最后一次骑自行车，最后一次做手工艺品是什么时候？你最后一次畅快玩乐，开怀大笑是什么时候？机会是有的，但不多啊！"

蒂姆曾对我和费特说，我们不必要计划我们的假期或催促我们的孩子这个那个，我们只管休息而无需感到内疚。因为我和费特能正视这个弱点，所以我们开始休息放松了。我不再要求他每个周末清理花园，不再因为房子不像博物馆那样整洁而感到内疚。

解决方法3：减低对别人的压力

力量型的工作能力当然要算是他的财富和责任。从商人的眼光看，追求进步和成功使力量型成为成功路上的王者不论男女，力量型的人很少为目标而长时间地苦干。他们比其他性格的人更易迅速地取得胜利。活泼型要力量型督促他们把工作完成，完美型要力量型强迫他们分析现实的处境，旁观多于动手的和平型需要设立目标，而这对于力量型却是与生俱来的，这些成功的驱动力都预先包装在力量型的身上，而其他性格者在他们等到梦寐以求的目标前，这些驱动力已枯萎了

力量型的目标单一，他不允许任何东西挡着他的道路，正是这种驱动力使他们成功而其他性格者望尘莫及，不过这种驱动力他人也可拥有。

多拉斯·雪莉谈及她丈夫多恩，迈亚密海豚队的教练，"我相信，若我明天死去，多恩一定会设法保存我的遗体，直到季节赛过去，他有空时才办个大葬礼。"

我宁愿工作，不干他事。最近在去凤凰城途中，我和玛丽缇不得不到加油站去，因为她的车坏了。一路上我都专心准备着我的演讲训练研究会的提纲和笔记。来到车库，我一下车就把文件按顺序放于车篷上，而车后部正用千斤顶慢慢顶起。霎时我发觉我在干些什么 我太忙于工作而不能停顿，别人在我周围忙个不停地修车，我却在车篷上铺满了我的文件。我不能休息，我有一种强迫感要工作。

力量型的人必须认识到，我们成功的迫切感对我们周围的人产生了可怕的压力，使他们意识到如果他们不分秒必争，他们将成为二等公民。我对我周围的人施加了压力。力量型

的人一定要避免成为工作狂，那么众人才愿意和我们在一起而不会因为紧张而逃避。

解决方法4：安排娱乐活动

因为力量型热爱工作，即使在假日里也是如此，一些力量型的人便想出了一个新职业——休闲时间顾问，这是最合逻辑的。因为力量型可以一面利用休闲时间做生意，一面又雇用人为他们去寻找乐趣。在一篇叫《他们帮助你安排娱乐》的文章中，切斯特·麦克韦博士，一个娱乐休闲生活顾问，评价我们这些工作狂说："他们自设障碍不让自己快乐，对娱乐感到内疚。我们帮助他们打破这些障碍。"

对工作狂的研究表明，他们不像其他性格的人一样需要变换，他们热爱工作。他们没有心理问题——一个令研究人员惊讶的事实，当然这些神经病研究人员全是属完美型的。

力量型者就是喜欢工作。

在《你的享乐就是大量的工作吗?》一书中，美利·卡里奥问，"娱乐对你有害吗？当你需要刺激时，你感到娱乐是无聊的吗？当你寻找放松时，娱乐使你紧张吗?"然后她指出，对每个人来说，如果他的工作是活动的，安排一定的时间休息是很重要的，如果他的工作是沉静的，运动对他就很重要。力量型者需安排悠闲的娱乐活动。

记　住

你可以放松而不必感到内疚。

问题：力量型者必须取得控制

解决方法1：响应他人号召

对于极端的力量型，我发觉他们只有处于控制人的地位时才感到舒服。玛丽缇与一个典型的力量型谈恋爱，他是欧洲大陆人，很有魅力，当我们在他的那个区遇到他时，他热情地接待了我们，他赠送昂贵的钢笔作为餐前礼物，给服务员很多小费。但是，当我们在家里款待他时，他很不自在，而且不怎么礼貌。我们分析这种反差极大的行为，认为他不在主宰局面的情况下会感到不安全。

力量型必须学会适应社会环境，当他不在主控地位时要休息放松。他必须让别人有发挥决策和组织活动的机会。他必须参加他没有参与计划的活动，与不是他自己选择的领导合作。

解决方法2：不要小看跟随者

力量型的重大缺点是他太固执地认为他总是对的，不用他的方法看待事务的人都是错误的。他总是懂得用最快最好的方法去完成工作，并指使你去做，若你不响应，就是你的错。他永远高高在上，俯视他所称谓的“傀儡生活”。这种优越感会在心理上对他人造成伤害。

因为力量型重视自身的优点，所以他对其他人的缺点缺乏宽容。他不能容忍病人，正如我一个朋友谈到她的丈夫，“当我病了，他把我放在床上，说‘当你好了就出来’，然后关上门走了。”

一个力量型的人对我说，“我讨厌不可靠的人，我只想摇醒他们。”不能容忍他人的缺点是力量型的最大缺点，力量型

不了解不喜欢他们的人，认为所有其他的人都是弱者或傻瓜。力量型的人难以理解为什么不是所有人都听从他的指示。他所希望的是每个人都被他的程序所推动，被他的意念所启发。

当力量型的人了解了各种性格后，他会改变他的领导方式，使之适合每个不同的人。当他不了解其他人的性格时，他会按自己的原则去团结其他的力量型而将其余的“傻瓜”踢在一边。

解决方法3：停止支配他人

力量型有惊人的方法能指使他人去工作而不理会他们是否反对。活泼型具有魅力而力量型具有控制力。活泼型和力量型的混合者有魔力一般的控制方法，使被支配者都认为应该这样做。

玛丽缇12岁那年，她想参加为期一月的“耶稣大巡行”。而我拒绝了她的要求，直到我收到这张便条：

让玛丽缇去耶稣大巡行。
若你在猜想是谁在对你这样说，
告诉你，我是上帝。我会陪着她，保护她的。
她会在周末为你做家务的，
如果你让她去，你的事业会受到保佑。
我知你会让玛丽缇去的。

上帝

谁能违反上天的意旨呢？

比玛丽缇更具力量型的罗兰是一个出色的支配者。一天

她向我提出一个假设性的问题，当时她的德国刚毛犬魔尼正怀孕，她问："如果你是魔尼的儿子，你希望我将魔尼哺养成为冠军还是成为一只普通的德国刚毛犬呢？"我不想回答这问题，因为我根本不想饲养什么动物，为它们拖地板。"若我要养一只狗，我希望它成为冠军而不是一只平庸的小狗。"

罗兰立刻同意说，"我就知道你和我的想法一样。在星期三，魔尼产子了，我需350元，而你可用两种方法支付。你可一次把钱全付给我，或者，我可保留向你索取这只小狗饲养费用的权力，可分几年付款。"

我听了目瞪口呆，两分钟后，我才明白自己已从在任何情况下都不想饲养小狗被推到要无偿地饲养德国刚毛犬了。

当我恢复镇静，我的力量型性格坚决拒绝这种承诺，我觉得我被打败了。力量型永不放弃，罗兰把魔尼和普通狗一起饲养，而把一只小狗当作圣诞礼物送给我。

这两则家庭故事很幽默，大多数力量型的诡计不是这样有趣的。虽然力量型的人会暂时控制人，但当人们发觉时，他们会发怒地拒绝一切。要和朋友及商业伙伴长期维持关系，力量型的人必须暂停控制他人的行为，与人坦诚相对。力量型的人拒绝接受这个方法，因为正是这种控制诡计而赢得无限的胜利乐趣。如果力量型能认识到控制他人的行为是一种多么不受欢迎的性格时，他们可能会有所改变。

记　住

停止支配他人，

不要把别人看成"傻瓜"。

问题：力量型不知如何处理人事

解决方法 1：耐心

我爱一句格言："你的生活是否充满了坎坷和诱惑？乐观些，因为当道路坎坷时，你的耐心会创造机会。因此要有耐心，不要因困难而辗转不安。"对那些要求用自己方式完成任何事情，和对任何困难都辗转不安的力量型，这是多么伟大的格言啊！力量型天生缺乏耐心，但只要他认识到这是一个问题，这个弱点是可以克服的。

由于力量型比其他性格的人能更快地完成任务，因此他们难以理解为什么别人不能与他同步。他们认为沉默的人是愚蠢的，不好胜的是弱者。从他们自身优点和自信的角度看，他们判定别人低人一等。

从对各种性格的研究中，力量型的人所能得到最有价值的东西是，认识到他完成任务达到目标的能力，经常是个人关系中的一大障碍。没有人喜欢独断专行的、无耐心的、使他人感到不可靠的人。要是力量型的人可以放松自己，使自己休息片刻，并去思考自己是否侵犯了他人，他就会迅速改善自己的行为，而真正成为一个他梦想的领导者。

解决方法 2：保留观点，不问不言

因为力量型有强迫性的力量去更正错误，所以他认为有麻烦的人都会喜欢他的解决办法，他感到应该就像个领导，给需要帮助的人发出指示，不管他们是否要求帮助。我们的好友约翰驾车由山上下来，他看见前方有一辆卡车像狗一样慢慢爬行着，只是稍微向一侧倾斜，由于卡车看上去是崭新

的，约翰就认为那位驾车的男子一定买了辆有问题的卡车，会愿意听听他的意见。于是他追上卡车，示意男子把车停在路边。那男子没有理会他，约翰就一路鸣响喇叭，指着路边。最后那男子让步了，停了下来。约翰对满脸惊疑的男子说，“你的卡车有问题。”

“什么问题？”

“它倾斜了，是车框弯了，一定是在装车时车框掉了下来。你应该将它送回到经销商那儿，他们不应逃避这个责任！”

一番话后，那个站在卡车边的男子非常沮丧。约翰对他的行为很满意，驾车而去。但不是所有的人听了力量型认为有帮助的建议后都会高兴的。

解决方法3：尝试用较低调的方法处理事情

在一项调查中，我参加了一个性格研讨会，研究什么性格最令人讨厌，结果表明“专横的”性格最惹人讨厌。没有人喜欢专横的人。我要求会员们写出自己有什么坏的品性，结果没有一个人认为自己是“专横的”。结论显然是，专横的人不会用别人看他们的眼光来看自己。他们认为自己是对他人有帮助的，他人应该感激他们的指导。

因为力量型的人思维敏捷，判断力强，注重完成工作，所以他快言快语，不顾及他人的感受。他认为自己对完成目标有帮助但其他人认为他是专横的。

力量型的人不单语言专横，而且所写的便条也如此。一天，活泼型的珀珠带来了一叠纸条，她显然很不开心，把便条摆在我面前说，“你看看，我妈妈给我写了些什么！她不在家时我回家暂住。看看这些条子！”第一张写着：

珀珠：

还给我那只红色的单斯克茶壶！

（力量型喜欢在字下划线和感叹号强调他们的意思。）

第二张写着：

珀珠：

请记住，离开之前熄了炉子，不然的话会浪费。

第三张纸条贴在洗衣机上：

珀珠：

洗衣后关上两个龙头，若让它们开着，房间将会被水所淹。另外，在每次干衣后，清理干衣时所留下的毛絮。

珀珠是个活泼型，她不太注意这些纸条。一天她妈妈突然回来，发觉屋子一团糟，她写下最后一张纸条：

珀珠：

我回来时，看到屋里的情况，我很不高兴。

我发觉烤炉很脏，你也没有开防盗器（我们装置它是为了保护我们的财产）。

你可想而知我有多么生气。

如果你使用我们的房子，就要使它像使用前一样的整洁。

爱你，妈妈

珀珠很不开心，纸条也令我震动。自问我是否会写出这些东西。它们是力量型的人发出指令的最好的例子，他们认为那是公平的（而别人则认为这是专横的）。

解决方法4：停止争论，别惹麻烦

因为力量型认为他总是对的，所以他喜欢挑逗迷惑的、无知的公众进行斗争，而最后他总能取得胜利。骗“傻瓜”们上钩以证实他们的错误，已成为力量型挑战性的嗜好。

费特的弟弟斯蒂夫过去常研究《读者文摘》中的“易读错的词语”，并摘录纸上，放于钱包处，然后等待无知者犯错。若有人上钩，他便欢天喜地地学着别人的发音，说：“我想你会发觉你读错了这个词。”使对方结结巴巴，然后斯帝夫从钱包中取出证据，指出正确发音，将那人彻底击败。只有力量型的人喜欢这种利己主义的“击败傻瓜”游戏。

力量型的人喜欢争辩，不管是开玩笑的还是严肃的，这种搅乱问题的行为是极差的性格。

记　住

没有人喜欢无耐心、专横的捣乱鬼。

问题：力量型是对的，但不受欢迎

解决方法1：让他人对吧

劝告力量型的人是很困难的，因为他总能证明为什么他是对的。由于他是完美的，所以如果是错的事情，他不会去做。力量型的人就是不会错。他不会心服口服地承认他有可能会错，经常，这种不可辩驳的意见，使得人们无法接近力量型的人。

我的弟弟朗劳对我讲述了他与一个力量型的人争吵的经

面对现实，说句“对不起”。

我在棕榈温泉登机时，一个恼怒的力量型坐在我旁边，“那些白痴叫我再次经过检查关卡，我只是出去买本杂志而已。我对他们说我已经走过检查关卡了，没有必要再走一次，但不管怎么说，他们还是要求我再来一次。”他大怒，所以我不发出任何反对的意见。与一个力量型的人讲道理是很困难的，因为他们认为自己的一切问题都出在别人身上，并以此合理解释自己所有的错误。

解决方法3：承认你有某些缺点

由于力量型有作为领导者的巨大潜力去创造一番事业，他能从研究各种性格中获得收益。他应发扬做事迅速、决定果断的优点，根除自负、无耐心的缺点。

不过，力量型正是他自己最大的敌人。他将自己的优点纹在右臂上，而将缺点归咎于他人。拒绝看到自己任何缺点，使他的能力范围不能更进一步。

莎士比亚笔下许多英雄人物，都是悲剧性地毁灭在自己的缺点上。力量型的悲剧性缺点就是他不能看到他有任何缺点。正确和受欢迎两者，他更注重前者。当他一旦站稳立场，便不再具有任何弹性。

记 住

只要力量型的人放开胸怀，
自我检查缺点，承认缺点，
他将成为一个完美的人。

次我问唐·空军（罗兰的一个男朋友）他是否曾为什么事情感到振奋，他沉默片刻说："我不记得在我生活中有什么事情使我感到兴奋的。"

虽然这种弱点不太明显。对于和平型的人来说，他们对于伴侣们的伟大目标一点也不感到热衷，实在使人气馁。当你满脑子装着周末各种美好计划，蹦蹦跳跳地回来时，和平型的人却冷淡地说："那听起来没有多大乐趣。那么为什么还要去呢？我宁愿留在家里。"这样会将富有创造性的伙伴的热情一扫而光的，不管到最后周末发生什么事，他们中总有一个会不快乐。

力量型的女子会被和平型的男子所吸引，因为他外表冷静，有一定程度的吸引力，力量型的男子会选择和平型的女子，因为她温柔、单纯，在这个残酷的世界中需要保护。

婚后力量型的人有条有理地制定他们的目标和规划，期望有热切的反响。当和平型者说："我毫不关心。"力量型者将会垂头丧气，然后再尽力提出更活跃的建议，以期望得到较佳的回应。力量型对和平型了解得越少，计划就越宏大，越需要反响，这使和平型的人害怕且更不兴奋。

我毕生努力使母亲对我的成就感兴趣。当我写出我的处女作时，我想，我做了一些事情会令她深感振奋。不是每个女儿都有著作的。她一定会喜欢的！我把作品献给她，我一定会成功。

我把书递给她，让她看献词。然后我等待她看到自己的名字印在书上时高兴得忘形的样子。但没有任何反应，她翻到第二页。我注意到，那几天她看那本书时，她的表情仍然没有任何改变。当她读完那本书，便轻轻合上，看着窗外。我耐心等她讲出一些评论，但她始终没吭声。最后，我对罗

我们研究会的一位和平型主席说，“我和妻子都是和平型，每晚我回家，她就问，‘你想吃些什么？’我就问，‘你有什么可吃的？’她说，‘没有什么！不如就看电视算了。’我点头同意，于是我们便呆站着，在冰箱前决定吃什么好。”

记　住

振作起来，一月一次，
继而不断改进。

问题：和平型的人拒绝改变

解决方法：尽力尝试新鲜事物

一晚，李的和平型丈夫彼特回家说，“快穿衣服，我带你出去。”她很兴奋，开始考虑穿什么，她问，“你带我去哪儿？”彼特说：“去华德商店买垃圾筒。”我问她：“你对那建议有何看法？”她答道，“我穿上衣服便和他出去了。”她想，这是他本月中想出的最令人兴奋的事了。

不幸地，这种事件成为和平型的准则，他们不需要娱乐，并认为别人也无需娱乐。我看过一部动画片，是描述和平型的人：他睡在老鼠洞旁的地板上，高举铁锤，准备当老鼠一露头就将它击毙。他妻子看着他叹息道：“我和亨利的另一个令人兴奋的晚上。”

一个和平型男子向我请教如何维持单调的婚姻生活。我给他一些新的想法，他回答说，“我想我还是假装一切没事吧——改变可能更糟。”

记 住

尽力想出一些新玩意，至少一个星期一次。应为你的伙伴做些改变。

问题：和平型看似懒惰

解决方法1：学会接受生活的责任

和平型最主要表现是非常懒惰，希望得过且过，回避一切工作。我选一名女士当妇女协会主席，她问我，“我要做些什么吗?”她不介意头衔，只要不用她工作。

吉尔要搬家，这件事令她很烦恼。她叫朋友帮她收拾，三个月来，她们都在讨论什么时候去帮助她。在一个约定的日子里，她的力量型的朋友准备开始工作。而吉尔换上尼龙衣服、高跟鞋，显然她不打算自己搬运重物。虽然再过一天就要搬家了，吉尔却没有准备纸箱和袋子，她没有收拾任何东西，相片仍挂在墙上，厨房堆满了脏碗碟，还有一大堆脏衣服要洗。

一个朋友告诉我，“她期望我们去做。”

若你真的想让他人去做，至少要聪明地不去暗示别人。

和平型的菲尔舒舒服服地坐在火炉边，而他力量型的妻子正忙于把滑雪旅行所需物品搬上旅行车。他还发表意见说：“如果你每一次旅行少带一些用品的话，你就不要花这么多时间收拾了。”他并不明白为什么妻子用划雪板敲他的头。

在我们的研究会上，当分组的时候，和平型的人从不知道该去哪一组，只是盲目地跟从他们的伙伴。他们的伙伴（通常是力量型者）打趣地说：“你是和平型的，你这个傻瓜！”他东张西望，找寻和平型小组去了哪里。

一个和平型的牙医，当他被选为主席时，他建议，“为什么我们不闭上眼睛默想，直到聚会结束呢？”

解决方法2：不要得过且过，今日的事今日做

得过且过是和平型与完美型的通病，虽然他们会为此找到不同的理由。完美型要直到他们找到合适的工具，认为能完美地完成工作时，才开始动手工作；但是和平型推迟工作是因为他们根本就不愿去做。他们很懒惰，往往事务推迟使他们更不能下决心动手工作。和平型的观点是：得过且过。

在我们为小婴孩罗兰洗礼时，和平型的人所带来的礼物，都是尚未完成的。首先是一件令人喜欢的蓝色衣服，上面有一个脆饼图案。但我们发觉，在脆饼应在的地方有一只奇怪的饰针。若可怜的婴儿穿上它，合拢两脚时，将会被刺伤。第二件礼物是针绣的独角兽，没有任何背景。

这是两个女孩子亲手制做而未完成的礼物，但这比起活泼型的人好得多了。因为活泼型的人根本就忘记了今天是什么日子，没有来参加洗礼。

解决方法3：激发你自己

夏龙的思维就像桌球游戏中的彩球，只有在被击打时才滚动，舒舒服服地装人网中，挂在安全的角落里，一过数年。

不是她不能开动脑筋，只因为她认为开动脑筋就像是在工作。在适当的推动及压力下，她可以活跃起来，当压力消

失时，她又变得懒散了，直到有人再次对她叫嚷道“活跃起来吧！”

这个比喻适用于一个典型的和平型。不是他不能工作，而是他不想工作。一位女士告诉我，她剪裁了至少四套服装，但是缝制它们要花太多功夫。“如果我需要穿一件去参加特殊的节日，我会缝制的。”

和平型的人需要别人的直接推动，但他们厌恶被推动。这一矛盾使无数家庭产生冲突，因为和平型的人不愿干日常琐事。力量型要指挥他去做，他却不喜欢被催促。

露西有一间厨房，它的窗口朝西。每个下午在加州太阳的照射下，厨房热得不能干活。她叫霍华德挂上窗帘。但由于他不必在厨房的艳阳下工作，他并没有动力。最后露西挂上一张大浴巾，挡住了酷热，但同时也大煞了风景。一次在市场上，露西看到一个木制的百叶窗，大小正合她的厨房，她把它买回家里，接着问题便来了：百叶窗尚未完全做好。霍华德向露西保证他会将百叶窗修改得与窗口刚好匹配的。

那是四年前的事了，现在那对百叶窗仍躺在车库里。每当露西问及有何进展时，他就恼火了，说，“我正在对它们进行加工。”露西唯有忘却她曾经买了这对百叶窗，而每个季节换上一条新的浴巾。

记　住

如果作为和平型的你不能承担责任，你需要受督促。

问题：和平型有一股沉默的坚强意志

解决方法：学会说出你的感受

因为和平型的人易于与人相处，所以人们惊讶地发现他们虽有温和的外表，却很固执。有这样一个例子，星期一沙丽特对查理说，“星期六晚我们去拜访莎莉。”

查理作出典型的和平型回答，“嗯。”

作为力量型的沙丽特想当然地把除了说“绝对不行”之外的所有答复都等同为“同意”，因此她认为查理同意星期六的计划了。那个星期，沙丽特每天都提醒查理，“不要忘记了！星期六晚去拜访莎莉。”

查理又是含糊地说：“嗯。”

星期六晚到了，沙丽特换上礼服，但查理穿着T恤坐在靠椅上，并无外出之意，沙丽特大声说道，“赶快换上衣服，我们要去拜访莎莉了。”

查理说出这个星期第一句完整的话，“我不去了。”

“你整个星期都同意的呀。”

“我没有同意，只是我没有反对而已。”通常和平型决定了的事，你是很难使他回心转意的。

我从辅导和平型中认为他们大多满意自己的婚姻。我问他们有何抱怨，他们说，“一切正常。”他们的伴侣有可能是歇斯底里的，甚至要自杀，但和平型的人却不知道问题所在。他一无所知，但又不与人沟通。他们的婚姻可以勉强维持几年，直到和平型的人感到他一直和一个蠢女人在一起时，他会决定离去。他不会与对方大吵大闹，他只是收拾行装，一走了之。当和平型的人要走时，没有人能留得住他。

一男士坦然地说：“我用了20年的时间来鼓足勇气，下

此决心，我是不会再改变主意了。”

这种顽固性格的根本问题在于和平型的人不愿意沟通。由于他尽量避免对抗和争吵，他自然会保留自我的感受，很少与他人坦诚说出，也因此减少了冲突的机会。

和平型的沉默使他避免了许多麻烦,但是隐藏自己的感情和不进行沟通,使他扼杀了与他人许多美好的关系。

记　住

多些进行沟通，不要隐藏
自己的意见和感受。

问题：和平型的人似乎做事马虎、随便

解决方法1：要有主见

和平型最大缺点是没有主见。力量型的人提着壶开水，急切地问：“你要咖啡还是茶?”当然，回答是：“随便。”和平型的人认为他的回答是令人满意的，他怎么也搞不清为什么力量型的人会把热水浇到他的头上。

“我只是想让她容易做而已。”

在去弗吉尼亚诺福克市的班机上，服务员透过广播宣布，乘客的午餐有三种选择，“你可选择海鲜汉堡包，黑椒牛扒或意大利粉。由于各种食品数量不多，部分乘客可能不能得到首选食品。”

然后服务员转向坐在首排的和平型的人，问道：“你喜欢哪种食品。”回答却是，“哪种食品多?”力量型的服务员说：“我们没有多的东西！你是第一个选择的乘客。”她等待着答

复。于是我站起来说："我要份海鲜汉堡包。"那和平型的人说："我想我也要一份。"

和平型不是没有能力决定，只是他已决定不做任何决定。那么，既然不做决定，就不需对任何结果负责。

和平型的人应训练得有主见，要愿意承担责任。当和平型者直起腰杆，有主见时，他的朋友、同事和伴侣都会感到欣喜的。

解决方法2：学会拒绝

和平型者从来不愿意伤害他人，他们宁愿买下不想要的东西也不愿拒绝别人。一个力量型者对我说，"和平型者有一优点就是他们友善，愿意帮助别人。我糊涂的丈夫多年来常把灯泡推销员、吸尘器推销员、杂志推销员及其它各种各样的人像老朋友一样带回家来，这使我提心吊胆。"和平型的人就是不会说"不"。

和平型对各种性格的表现并不感兴趣，但他们还是逐步应用所学的东西。由于他们没有特别的弱点，若他们想的话，他们会很快变得更美好。有了适当的动机，和平型的人可以在一个星期中对一些事情产生热情，这会使和他一起工作或生活的人感到高兴。由于他能作出决策，当他发觉这样会对他与别人的关系有所帮助时，他很容易变得有主见，并摆脱"随便"的形象。

记　住

学会拒绝，要有主见；
从零开始，按部就班。

第四部分

性格原则　改善人际关系的途径

12

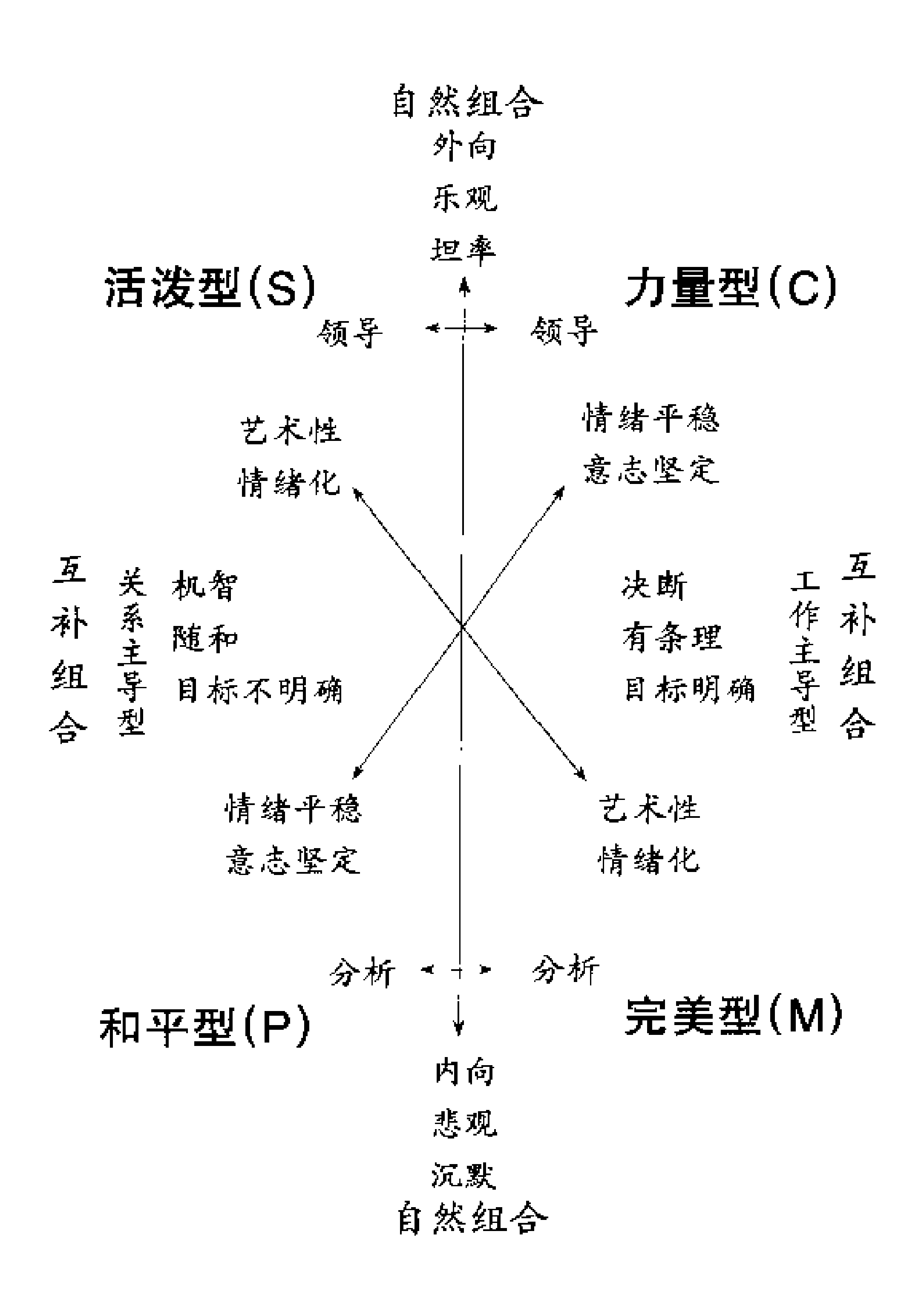
每个人都是一个独特的组合

当你测试出自己的性格轮廓后，你就会发现你是独一无二的。大部分人的某些气质表现得很突出，另一方面的气质显得次要些，并且还有别的一些零碎气质。有些人则是平均分配的，这些人通常是和平型的人，最难决定他们的性格特征。

让我们来谈一些可能的组合。

自然组合

正如你从图中所见，活泼型/力量型的组合是一种自然组合。他们都是外向、乐观、坦率。活泼型说话是为了开心，而力量型



自然组合
外向
乐观
坦率
活泼型(S)
力量型(C)
领导
领导
艺术性
情绪化
情绪平稳
意志坚定
互补组合
关系主导型
机智
随和
目标不明确
决断
有条理
目标明确
工作主导型
互补组合
情绪平稳
意志坚定
艺术性
情绪化
分析
分析
和平型(P)
完美型(M)
内向
悲观
沉默
自然组合

则是为了工作，但他们都是健谈的人。如果你有这种混合性格，你就是最有领导潜力的人。如果你将这两种优点结合起来，你就能指挥别人并使其乐于工作；你就拥有了既懂得享受情趣又能达到目标的个性；你就有推动力和决断力，但不会为取得成就而强求自己。这种混合型性格的人对工作和玩乐都很投入，这使他们有良好的前途。从负面上说，这样的性格可以使人变得蛮横，意识不到自己在说什么，使人变得任性而固执，又或者使人变得没有耐性，爱在谈话中打断别人而只顾自己一个劲地说话。

另一种自然组合是完美型/和平型，他们都属于内向、悲观和沉默的一类，他们处事比较认真，会将问题看得很透彻，并且不愿成为焦点人物。他们信奉泰迪·罗斯福的教导："温和地说话并事事小心。"和平型性格使完美型性格轻松下来，而完美型性格使和平型性格不再懒散。这样的性格组合创造了最伟大的教育家，因为完美型对学习和研究的热爱，能与和平型所具有的擅于待人接物及传授知识相得益彰。他们在作决定的时候，显得有困难，因为他们在这方面都是比较迟缓的，并会因此而耽搁事情。最理想的组合就是：有和平型的冷静而没有完美型的抑郁，以完美型性格对完美的追求来促使和平型付诸行动。

活泼型/力量型及完美型/和平型都属于自然组合，两者是同胞兄弟。

互补组合

力量型/完美型性格属于互补组合，这是一个能起取长补短作用的组合。

力量型/完美型性格是最佳的商业人才。将力量型的领导、欲望、目标和完美型的善于分析、对细节敏感、有条理的头脑结合起来，会使他们所向无敌。对他们来说没有什么事情是做不来的，他们会一直坚持下去直至有完美的结果为止。

一位可爱的露意丝小姐对自己的性格感到困惑，当我问起她在大学里是个怎样的人时，她整个表情都变了。她先是有所保留，但谈到当啦啦队长，就变得兴高采烈起来，她认识到她是在自己的男友，也就是后来的丈夫的引导下开始改变的。这个力量型/完美型的男子不断纠正她的失误。那时他正读研究生，她寄来的信，他都会将拼错的单词用红笔圈起，然后寄回给她学习，回到家后他会和她玩拼字游戏。凭着良好的意愿和坚韧的毅力，他将一个活跃的啦啦队队长改造成一个严肃、高贵却又不清楚自己是个什么人的女演员。

力量型/完美型性格表现得果断、有条理、目标明确，所以这类人有强烈的欲望和决心，当朝着正确的方向进发时，力量型/完美型的人总是最成功的。但如果走向极端的话，那么即使他们的优点也会变成专横和傲慢了。

另一种互补组合是活泼型/和平型。当力量型/完美型是以工作为本，活泼型/和平型则想凡事都处之泰然并自得其乐。这种幽默和随和的双重组合使活泼型/和平型的人能成为别人最好的朋友。他们热情、轻松的天性很吸引人，大家都喜欢和他们相处。和平型能缓和活泼型在情绪上的起伏波动，而活泼型则使和平型变得有活力。这种性格是与人交往的最好的性格组合，他们会善于处理人际关系，也是好的父母和市民领袖的理想人选。这是因为他们既有活泼型受人欢迎的幽默感和个性，又有和平型的踏实。可惜的是，活泼型/和平型的另一个表现是懒惰，不肯去追求他们本来可以得到的东西，而且缺乏理财能力。可见，每种气质的组合都会有其优点和相应的弱点。

矛盾型性格

我们已经谈过自然组合和互补组合，现在让我们来看看矛盾性格。活泼型/完美型和力量型/和平型的性格组合明显会产生内

在的矛盾——内向/外向的天性以及乐观/悲观处事态度同时表现在一个人的身上。活泼型和完美型是最情绪化的两种性格，当一个人既要适应活泼型思潮起伏，同时又要处理完美型较深远的创伤时，这种分裂性格会导致情绪化的问题，当活泼型的一面说："让我们去快活一下。"完美型的一面会去检查工作的进度。

一位这种类型的小姐向我说起她为父母准备的结婚周年纪念晚会。活泼型的一面使她想到了这惊人的主意，要广发请帖，大摆宴席，并请来管弦乐团。到了举办前的两天，她的完美型的一面占了主导，说："你这么办一个大型舞会到底为了什么？现在就退出吧！"她于是取消了舞会，这令父母非常失望，她为此沮丧了几个星期。

做还是不做

当我们对在这些极端性格下生活的人，作了彻底的调查以后，发现这些行为中总有一种对以往受挫经验的反应，我们把这叫做"生存的面具"。出现这种情况，不是完美型的小孩为了引起父母的注意力而带上活泼型的面具，就是活泼型小孩受虐待和被冷落而变得抑郁，带上完美型的假面具。许多在有问题的家庭中长大的小孩都会带上完美型的假面具，"只有我表现得完美的时候，爸爸才不会打我，妈妈才不会对我大喊大叫。"不管是由于酗酒、吸毒、冷落、性虐待还是精神虐待，或者出于极端宗教法规，这些有问题的家庭使孩子形成了性格假面具。他们不懂得如何面对既定的制度，便只好向能使他们继续生存的方式转变。

成年后他们表现出双重性格，弄不清令其痛苦的极端情绪波动，决定不了做还是不做——无论他们是否有热情，力量型/和平型的矛盾性格并没有情绪上的问题，他们的主要冲突就在于"做还是不做"。和平型的一面爱轻松地对待事情，而力量型的一面则对无所作为产生内疚感。这个问题一般会通过将生活截然分

如果你发现自己与这两种矛盾型性格之一相似的话，请你仔细想想你童年时的感受，看看以上解释是否适合你

如果你发现你似乎各种类型都沾点边，那就有几种可能性。可能是你做了错误的测试，也可能你误解了词句的意思（参见235页的“个性测试词语定义”）；又可能你属于和平型，很难作出性格测定；又或者你很完美而且还在不断追求；还有就是你在童年时受到太多操纵、指挥和压抑，以至你弄不清自己实际上是怎样一个人。无论你得出怎样的性格轮廓，记住它不是一个标签，而重要的是让你看清你个性中的优点和弱点。

原书空白页

中。把我们移到一个大点的盒子里时，又被婴儿用的围栏围着，使我们不会乱动。长大一点，我们才被批准在房间里走走，玩一下窜门的游戏。再长大了一些后，我们可以在带篱笆墙的后院里自由玩耍。学校的每个年级都有自己的教室，我们被安顿于这个有老师的保护罩中呆上一年。

我们在盒子中长大，而即使进入大千世界，我们也会带上自己的围墙。当我遇到了大学的第一个室友时，我们被放进同一个盒子，但过了不久，我们之间又建立了一堵无形的墙。我们在床单、装饰画、家务事方面都不能统一意见，于是我们就在花砖地板上拉了一条带子，各人占有房子的一半，各管各的事，构造起让我们舒服点的盒子。

各种性格的概念并没有困在盒子里，也没有捆住我们的腿，但它的确让我们知道了我们是在怎样的盒子中，以及怎样才能够走出去。只要我们意识到自己的缺点使我们受到了多大的拘束，我们就能站起来打开大门，走进隔壁的院子里。对这种态度，我们经常会作出这样的评价“这解放了我，让我回复了本色！”当我们看清自己，并且回复“真我”，自然就会对那些与我们观点不一致、生活方式有别的人产生新的认同。

当我们结婚时

当我们想想彼此用了多少年的时间来建立自己的盒子，用了许多的战利品去布置这个盒子，那么，当我们与另一个盒子里的人结婚时，还会奇怪不能自动地适应对方吗？

我们来自不同的生活空间却结为夫妇，即使在蜜月的时候，我们也会想知道对方要多久才能适应自己的生活方式。我们虽然同床，但仍会为自己保留一堵墙。

一位接受辅导的女孩告诉了我这样一个故事。苏菲亚是位优雅的完美型性格的人，她的每一样东西包括头发、化妆、指甲都

非常完美。她从前是个空中小姐，在国际航班上遇到她迷人的丈夫柏德。柏德有着活泼型的性格和很强的说服力，因此初次相遇时，他就将她彻底吸引住了。而不出几个月，他们就结婚了。由于苏菲亚已经将在西海岸的爱巢布置一番，因此她觉得他们应该住在她原先的地方，而柏德原来只是与另三个男子同住公寓，又没有家具，所以也同意这样办。

苏菲亚结束蜜月后的第二个工作日，柏德说他要回旧公寓收拾一点东西。晚上，当苏菲亚走进家门时，她简直不能相信自己的眼睛。柏德搬来了“一点东西”：好几张滑雪的广告画钉在她的毕加索油画旁，安妮女王的沙发旁边扔着一张难看死了的椅子，而厨房的工作台上方则装了百威啤酒的赠品：一个闪光广告牌。

苏菲亚爱柏德的男子气概，但她没有想到他会将自己的盒子也带来了。

了解自己的本性不会将我们自己困起来

它能将我们的护城墙大门完全打开，使我们能真正接受自己和别人，还能让我们懂得如何预见和防止问题的发生。想想假如我们能将积存的琐事在引发危机前就将其解决，那能免去多少心痛。通过了解自己和别人的本性，我们可以获得解决将来问题的能力，而不必像现在一样只能“后悔莫及”。若是我们了解了一个人的性格，我们便能猜想到他对不同情况的反应，从而在问题发生前采取措施防止它发生。

承认你的弱点

要认识我们的行为动机，很重要的一点是回想我们童年所受的痛苦和冷落。但这样做不是为了要找出抱怨的话题，而是为了找到了解自我的方法，开始我们康复的过程。

在“无名酒鬼联谊会”上，酒鬼们一个个站起来，报出姓

名，并说："我是个酒鬼。"一个人除非能用语言承认错误的存在，否则将无可救药。如果我们不承认存在的问题，就不能解决它。我们应站起来说：

我是个有魅力的活泼型，但我说起话来喋喋不休。
我是个敏感的完美型，但我很容易感到抑郁。
我是个精力充沛的力量型，但我霸道而缺乏耐性。
我是个随和的和平型，但我缺少热情。

通过承认弱点，我们找到了正确的方向。

让我们做一个个人计划

既然你已经知道四种基本个性并自己作了测验，找出了自己的性格特征组合，你就具备了发扬优点改正缺点的条件，请你仔细看看自己的性格轮廓。

鉴定你的优点

活泼型的人和力量型的人都可以快速地看到和证实自己的优点。但完美型及和平型的人由于悲观的天性，往往在接纳自己的优点时总要考虑一会儿。无论你的个性怎样，请认真看清楚你的个性轮廓，然后定出你认为自己与人相处中最重要的三个优点，列在下面：

____

____

____

(若你是和家人或小组一起研究的话，请花点时间讨论一

下每个人的优点并用诚挚的赞赏来互相鼓励。)

在你看你自己的优点时，请感谢上天将它们赋予你并使你接受下来。而那些老想在自己身上找岔子并说“我一点长处都没有”的人，请立即改变你的态度，因为你确实有长处。你这种假谦虚并不可爱，迫使别人不时去抬高你。这种需要强加于别人身上，令人避之则吉；而且这种保持低调的自我形象也是不必要的。从现在起，你再不要感到自己毫无是处。你有优点也有缺点。上天创造的你“仅比天使差一点”，他并不希望你将时间花在自我否定之上。

看看你选出来的三个优点，为它们而感谢上天，别忘记你也有价值。你是否充分利用了这些能力？当我在性格课程研讨会上讲课时，我让每个人都将他的天分列出来，而参与者常会惊异于这些他们不曾利用的才能。可见，很多人都有潜伏着的能力和没被挖掘的天分。

有些人仍在缓步不前，因为他们从小就听惯了这样的话：“你一定干不了这个，你没有这天分，你每做一件事都只会弄糟。”抛掉这些过去了的伤痛吧！让你所有的优点都发挥出来。

评定你的弱点

就像完美型的人与和平型的人不容易找出自己的优点一样，活泼型和力量型的人难以忍受对自身的缺点的评估，他们最大的缺点之一就是无视自己的错误。不论你的性格属于什么类型，请深入、诚实地想想你的缺点，然后将你认为最需要改正的三点写在下面：

____

____

____

若你真的想有更多可人气质的话，就要主动求助于别人。

征询别人的意见

要敢于问别人："如果我要改善自己的性格，该从哪里开始？"然后就从你认为最难办的方面入手。聆听！

不要说别人发疯，不要处处设防并说："你更差劲。"无论别人说了些什么，都要表示感谢并且好好想一下他的话。我经常会收到一些不吸引人的意见或充满爱心而有建设性的批评。尽管我绝不会为这些建议而感到兴奋，我仍然学会了仔细考虑它们，找出其中的事实，尽我所能去改正，然后将没用的话抛开。即使是几乎完全错了的评价，也往往会有真理的元素存在。当我们能够怀着尊严和感激去对待批评时，我们就已经趋向成熟了。

计划好自我改进的每一步

你看到打算改正的三个缺点时，请列下为改变这些缺点而实际能做到的事：

____

____

____

承认你有以上的缺点是第一步，然而这并不够。

你要做什么才能改善你的人际关系呢？活泼型的人可以咬着自己的舌头，直到他们只说一半的话为止；完美型的人可以停止说一些消极的话；而爱挑剔的力量型可以迫使自己去听取他人的意见；和平型的人则可以装作热衷于每一件事，

征询："若你诚恳地给我提意见，我保证不会烦躁。我真的想要变得好一些。"（看看他们惊讶和难以置信的眼神吧！）

如果你是和平型的人，难以决定从哪方面缺点着手，你可以将整张清单摆在家人面前让他们挑出你的错处。他们可能会不怎么认真，因为你过去常常拖延——不知怎样便不了了之了。你要以坚定的决心去求得他们的合作。

鼓励诚恳的意见

当我们花时间去想想自己与别人时，就会发现我们并没有鼓励过别人提出诚恳的意见。我们在自己的周围造起了盒子，人们知道他们可走到离我们的围墙多远的地方，并与我们建立起没有一点真挚情感的工作关系。你的家人是否要奉承你才能使你开心？你的同事是否知道在你变得情绪化和狂怒之前该与你接近到什么程度？如果人们对你总是小心翼翼的话，该是诚恳待人并且也让别人诚恳待你的时候了。

有很多对夫妇告诉过我们，当他们一起坐下来查看测试性格的图表时，他们才开始了几年内第一次有意义的讨论。一位女士说："当我们太投入于某一个问题时，总会处处提防对方，所以我们都生活在一堵大墙的背后。我们坐下来讨论图表的时候，才第一次说出了自己的错误。那页纸仿佛也参加了谈话，使我们都没有向对方发怒。那研究性格的图表改进了我们坦率而诚恳地沟通的能力。"

有些人将自己的围墙建得太厚，谁也看不到里面究竟是怎样一个人。他们这样做的原因是：一旦你清楚了解了我的内心世界，你就再不会关心我了。让我们从各自的假面具后面走出来，并勇敢地去改变自己。我们不必被自己过往的失败所围困，我们要走向未来潜能的领域。

14

异性相吸

我们都听过异性相吸的说法，而费特和我就是这方面的最好例子。这几年来我们都在研究人的个性，并且很少发现有同一性格模式的人结为夫妇。当我们观察个人的优点时，会发现对立者结合在一起是最能干的。因为活泼型的人无忧无虑，所以能带动完美型的人；完美型的人有条有理，这使他们可以规范活泼型的人。若我们能看看自己的婚姻，明白一方的优点正好补充了另一方的缺点，我们就会为此而感激，不再千方百计改造对方了。

活泼型/完美型的关系

结婚前我们都倾向于看到对方的优点。也许有人认为，如果有机会与像我们一样有激励性的人生活在一起，对方显露出来的缺点就将会自动消失。正如费特和我所认识到的，这种自动的变化并不会经常发生。

当我和费特初遇时，他被我的活泼型性格所吸引。由于他对社交场合的交谈不感兴趣，于是就想到如果娶了我，我可以替他全部应付下来——而我的确也这样做了！我则看中了费特完美型的深沉和踏实，我知道他可以调正我的生活并使我变得有条理——而他也这样做了！

我们都被对方的优点所吸引，尽管那时我们并没有意识到这

一点，但是我们同样在寻求着填补自己性格中所缺少的部分。由于我们从前是两个完美的人一同追寻着完美的婚姻，所以从未想过会出现任何问题。然而事实表明，这种理想的想法是不现实的。

让我们来研究一下令我俩立刻产生冲突的一个方面：时间安排。结婚前我每天都会在五所不同中学授课，导演所有话剧活动，而费特没有参与这些活动。我当时认为自己很有条理。然而当我们在百慕大度蜜月时，费特开始安排我们的日程，以免将时间花在休息上。他认为古堡值得游览，于是读完关于岛上历史的小册子后，他就将我们的行程列了出来。

为了更有效率地走完设定路线，他安排我们分别驾驶摩托车去。在他正翻阅随车附送的说明书时，我便启动了我自己的车子，由于不知道该如何刹车，我撞到了一堵仿佛突然耸出来的石墙上。车主见到我坐在前轮和后轮叠在一起的破车上时，尖声骂了起来。费特看到竟然会有人如此莽撞，未做好计划就到处乱冲，感到很羞愧，他用了一个我后来非常讨厌的开头对我说了一番话："人人都知道……"他让我感到自己是个鲁莽的笨蛋后，赔了款，并帮我骑上一辆新车。当他检查车子的结构是否简单得能使初学者明白的时候，我就只能安静地坐在车上。

从这个意外事件中，我懂得了：

费特精明——我愚蠢
费特强壮——我弱小
费特正确——我错误

我不喜欢以上的任何一个结论，但15年来我却一直受到暗示：它们必定是正确的。直至我们研究性格后，才明白这只是由于性格的差异。

杰克也应该这样，所以她认为杰克这样做是故意的。为了避免摩擦，她并没有为此和他讨论问题。

美琳注意到他是何等的无章法，时常丢了钥匙。她便买了一个键盘式钥匙扣放在前门，她要等杰克自己注意到那个钥匙扣。而当杰克没有发觉时，美琳便闹起了情绪，弄得杰克摸不着头绪。最后当她说出是因为他没有看到她特意买的钥匙扣，所以伤心时，杰克说她荒谬，这令美琳再次感到不悦。

在与杰克参加了几次舞会之后，她发现他总在喋喋不休地重复着几个笑话。她从不喜欢轻浮的人，自然就不愿一遍又一遍地听着陈旧的故事。一晚，杰克讲了一个并非完全真实的故事，她才发觉自己的丈夫原来是一个"骗子"。美琳指出他没有完全按事实讲，而杰克却答道："这有什么区别？他们笑了就成啦！"

当我和杰克谈话时，他从自己的角度向我作了叙述。他是个可爱而有魅力的男子，我可以明白美琳为何对他倾心，他们像大部分的夫妇一样彼此有误解，但他觉得如果美琳可以放松些的话，一切都是不成问题的。

> 美琳是个甜美、温柔和害羞的女孩子，我爱她的这一方面。但自我们结婚后，她有一半时间处于抑郁之中。她过去觉得我很有趣——像所有的人一样——但现在却叫我骗子，要求我讲的所有故事都跟平淡的事实相符。
>
> 她是个绝好的管家，事实上她已近乎狂热了。我一放下茶杯，她就会将它拿到厨房。我们给客厅添置了新家具，她为防止其褪色，便将它们全部盖上白色单子。我觉得我自己就像坐在停尸房一样，

真令人毛骨悚然。

假如我回家迟了几分钟，她就会忧郁。她似乎不能明白我是一个推销员，如果客户不签单我就得逗留在那儿。我仿佛娶了一个母亲，而我则是个坏孩子。

我们该如何处理杰克和美琳的事呢？其实只要他们能退一步，客观地看待自己，许多问题自然就会迎刃而解。我给了他俩一套《性格特征》的磁带，并对他们说，等他们一起听过这套带之后，我才会见他们。美琳一星期后打电话给我，她的声音听起来就像一个全新的人："我现在能来吗？我们已经听过磁带了。"

以下是她告诉我的话：

我觉得自己真是太愚蠢了，以致不能自己指出问题所在。一起听过磁带后，我们觉得眼前一亮，因为我们听到了我们自己。杰克开始明白我并不是想当他的母亲，我只是一个希望样样事情都十全十美的完美型。我们第一次开始坦率地交谈，我才意识到自己从未告诉过他我的感受，我不过是想让他看出我的心思，当他不能做到时，我便忧郁起来。我们开始找出我们之间的不同点。我过去将晚餐时间定在我认为是正常时间的6点正，而他从未在6点30分前回家，我为此而不高兴。我现在将时间安排在7点，这样我们在餐前还有一段休息的时间。我已明白事事按部就班并没有特别的好处。

杰克现在知道了钥匙扣在门上并起用了它，我

后悔当初花时间去等他注意到我做的好事。当我听到了磁带上活泼型所讲的故事，我认识到他们对别人的反应比对事情本身的真实性更感兴趣。我懂得了他并非在说谎，而这一点好像除了我之外谁也不会在意。我喜爱的正是他能使每个人都开心，于是决定让他按自己所喜欢的任何方式去讲故事，我也不会纠正他，除非他发表些能引发第三次世界大战的煽动演说。

在我们听了磁带后，杰克问我能否将那些盖家具的单子揭去，因为那些单子将整个家变成了殓房。在我没有感到受了太大的伤害时，他又批评我的家务，但我依然微笑着帮他将单子揭走。如果10年后家具褪了色，我们可以换套新的。

感谢你让我们听了这套磁带。它让我看到了自己变得多么的苛刻和迂腐，而杰克和我在一起是多么没有趣味。我们现在可以讨论我们的区别，并为此而发笑了。

当我们了解了别人的个性，并且不再试图将别人改造得像自己一般时，那个人往往会有出人意外的进步。我们如果能够接受别人轻微的缺点，那对己对人都是多么值得庆幸啊！

或许你已听过与这类似的例子了。你自己的生活可能会比这个例子更多姿多彩，你或会想，如果她觉得这对夫妇有问题的话，就应该听听我的故事！每个人自己的故事都是最差劲的，因为它是切身的，逃避不了的。但若了解到个人的性格，你就能在问题失控前将其解决。

力量型/和平型的关系

和平型不喜欢有压力，在没有人干涉的情况下，他们即使是对自己承诺过的事，也不会特意花时间去做。多蒂，我一个力量型的朋友，总是刻意逃避家里所有的事情，她将一个重要的决定交给她和平型的丈夫利维斯。在讨论度假计划时，利维斯选择了一个海滨名胜，并由他来做预约的工作。每次多蒂问他是否已将事情办妥，利维斯都说他准备好的时候就会去做，于是她也不再唠叨了。直至出发的那一天，多蒂满脸希望的笑容，甜甜地问："你大概已预约好了吧！"他令人沮丧地答道："他们总会有人退房的。"她怒不可遏，最后两个人在沉默中将车驶向了圣地亚哥。

当他们向一个柜台服务员要求留宿时，那人取笑说："你们想在八月的海滨名胜处找到一间房？开玩笑吧！城里一个空位都没有。"

"这够羞辱的了。"多蒂告诉我，"但那时利维斯却转过来对我说：'你早该提醒我打电话。'我不知所措，哭了起来，冲出去跑到汽车旁一拳打在挡板上。我发誓再也不对他指望什么了。"

他们终于在一间通宵营业的餐厅旁的汽车旅馆找到了房间，利维斯很快就在凹凸不平的床垫上睡着了，而多蒂却整夜辗转难眠。

早上起来，利维斯说："这间旅馆算不上舒适，但想想我们省了很多钱呢。"

真不幸，这是力量型妻子与和平型丈夫像"旋转木马式"的典型一幕。丈夫不喜欢被逼着做事，并把这告诉她，妻子

就忍着，尽量不去查问他。他不在意自己的责任，将其抛在一边。她于是感到伤心，觉得他不能信赖，将控制权接过来。丈夫就告诉所有人她老在挑剔他。妻子成了反派角色，而他则看似一个典型的“妻管严”。

修补创伤

要补救这种类型问题，夫妇们首先要清楚他们互相矛盾的性格，然后一起作出保证放弃极端的做法。无论性别如何，活泼型的人要使自己的生活有条理些，而完美型的则应降低要求，不要为自己与一个并不完美的人结合而感到沮丧。

力量型的人必须使和平型的一方自己作决定并承担责任，而和平型的人最好能尽职尽责，这样力量型的一方才不会将控制权收回去。和平型的人应该迫使自己设计一些有趣的活动，同时力量型的也要花些时间去欣赏它们。

所有这些行动都需要付出努力，但如不这样做的话，夫妇俩就会生活在两个互相隔离的世界中，直至有一天一方决定离开。

希望是有的！费特和我竭尽全力去改变我们的婚姻。我不得不学会有条理地生活，而他也不得不学会寻找乐趣，但我们都刻意地去做，并且成功了。许多参加了我们研讨会的人写信来说，性格的知识令他们受益不浅。

> 性格在婚姻中得到融合，“你只有与另一个人融合在一起才能获得新的统一……爱是一种性格与另一种性格共处时的流露。”
>
> 奥活·蒋拔

原书空白页

15

我们可以互相了解不同之处

一旦我们通过对四种性格的研究清楚地了解了自己，我们就打开了积极的人际关系新世界。我们还可以将所学的理论应用到实践中。

我们可以知道：

活泼型在以下方面表现最好：

·热情待人

·热切地表达自己的想法

·容易吸引人注意

完美型在以下方面表现最好：

·留意细节，思考深刻

·记录、作图、制表

·分析别人弄不清的问题

力量型在以下方面表现最好：

·需要迅速作抉择的工作

·必须尽快完成的事情

·要求强烈的控制力和权威的领域

和平型以下方面表现最好：

·调解和团结的角色

·平静一场风暴的最佳人选

·别人认为沉闷的日常例行工作

在我们看过一遍“性格原理”后，请开始制订你如何应用这些知识去改善你与人相处的能力。每种气质都有各自的身体语言、话语和社会行为。当我们开始了解不同的个性并开始观察别人时，就会发现在一瞬间我们已经可以识别其他的性格类型了。我们决不应用这种知识去判断和认定任何人，而只应用来帮助我们改善人际关系及预测别人的反应。

活泼型（S）

活泼型的人会带一张合不上的嘴巴到晚会去，到处寻找听众。他高声说话以便让别人注意到他的到来，同时他的手也会时常摆动起来。如果活泼型的人不得不坐下来的话，他会左右蹭蹭，用脚和手指打着拍子——反正不会安静地坐着。

他不会静静地休息及放松，却总是不断地找寻着下一位听众。当你向他讲述你最好的故事时，他会跑开去找一个刚进门的新朋友。他甚至察觉不到自己没有听完别人说话是不礼貌的行为。在聚会里，活泼型的人会不断从一堆人溜到另一堆人中，他所到之处，都要扬起声浪。活泼型的女人，会带着拥抱、香吻、尖叫和笑声到来，她说话时，为防止她的听众在中途离开，会用手紧紧地握着对方。当你看见房里蹦进一个高声健谈的人时，你很可能正观察着一位活泼型人物。

活泼型的人说起话来很夸张精彩，不管她的话是否与事实相符。活泼型的人觉得如果她必须将听来的沉闷故事传出去的话，就理所当然要将其粉饰一番，这样你就可以听到一个比她自己所听到的更生动的故事。

无论活泼型的人说什么，他都会把事情说得夸张而华丽，你听起来绝不会有困难。只要你遇到一个活泼型的人，你可以立刻作出决定：若你想娱乐一番的话，就留下来；若你想谈谈自己的事情，就赶快逃到别的房间去，找个愿意倾听的和平型。

力量型（C）

力量型的人和活泼型的人一样，很难闲下来，他会坐在椅子边，随时准备行动。对力量型的人来说，琐碎的谈话是

浪费时间的。如果谈的不是公事或他可以纠正的话题，他就宁愿一声不吭。当力量型的人见到他想要的东西时，他会自己伸手去拿而不是叫人帮忙，而拿的时候，他可能会将桌上的摆设弄翻。

力量型的人无所不知，很喜欢将你不需要知道的事情也告诉你。他用绝对肯定的语气说话，爱将别人看作值得奖赏的哑巴。在社交场合最好不要反驳他，因为他喜欢争辩；即使你对了，他也要证明你是错的。你会发现很难从他的纠缠中脱身，他可能会跟着你去拿车，解释着他的逻辑，直至你同意黑的是白的为止。力量型的人有以下的惯用词语：

“我已经告诉过你。”

“小心，你这笨蛋！”

“绝对不是。”

“显而易见。”

“白痴才会这样说。”

“你有什么不妥吗？”

“你一点知识也没有吗？”

“如果你有别人一半的智慧，就会知道我是对的。”

只要你学会识别力量型的人，你就会知道该如何在社交场合与这样的人打交道：问他一些难题，然后表示你被他的回答所打动，并对他的真理不断明智地点头认同。这样他就会记住你是一个极好的谈话对象。

完美型（M）

与高声、昂首阔步进入房间的活泼型和力量型相反，完美型的人会悄悄地走进来。男的希望没人注意他，女的则总觉得自己穿错了衣服。完美型的男人一点也不喜欢派对，即

使他来了，也会感到后悔。他会把手插入口袋站在人群的边缘，如果没人特意招呼他的话，他是不会坐下来的。他绝不想得罪任何人，也绝不愿听到女主人批评他来迟了。他或者认真地去听一些活泼型的人所作的不经考虑的演说，又或者陷入忧郁中而整晚沉默不语。一有机会，他就会拉着妻子走出大门，回到他安闲的家，并想着自己当初为什么要参加那聚会。

完美型的人觉得接受人称赞是很困难的，通常会以这样的话来回答：

“你喜欢这旧[illegible]?”

“我一向都挺讨厌自己的头发。”

“噢，你正说那个呀！那东西其实很糟糕。”

“我对这事一点也不在行。”

由于完美型的人常否定自我形象，他会说：

“这个计划没有多大希望。”

“凭我的运气，会一败涂地。”

“我绝当不了总裁。”

“一开始我就知道整件事都是错的。”

“我很可能会将整顿饭弄糟。”

“我不认为他们真的希望我在委员会中。”

“我知道我会穿错了衣服的。”

“我从不知道该说些什么好。”

“我情愿留在家里。”

当你识别出一个完美型的人时，你就知道你可以进行一次有深度和有意义的交谈了，他将会感激你认真而诚挚的态度。完美型的人不喜欢高声批评，你若以此引起他的注意，他是不会喜欢的。他们宁愿一晚只进行一次高深的对话，也

小姐，看她如何拉着每位男士不停地说着精彩的故事。也可以观察某个力量型的男子怎样不容置疑地告诉别人如何令他们的事业顺利发展，才可以像他那样成功。看看完美型的小姐规矩而又不安地坐着，而男士们则被她温柔娴静的神情所吸引（她却希望他们不是说好话来讨好她）。然后找出那位正坐在客厅的电视机旁休息，而希望没有人会来打搅的和平型，如果看到他双目半闭，请不要诧异，他正想着这派对其实也不算坏呢！

性格的知识能帮助我们每个人在社交场合表现得更佳，使我们与人谈话时能够更受用，并能明白别人的优点和缺点。从此以后，你学会了指出人群中的健谈者、实行者、思想家和旁观者，这会给你带来更多的乐趣。我们每个人都互不相同，这不是很美妙吗？

原书空白页

16

如何与人和睦相处

既然我们已分析了自己的优点和缺点，并诚心开始实施改进的计划，那么，我们将如何运用这些知识去帮助我们与人相处呢？

一天，年轻的霍德向我抱怨玛丽缇。以他完美型的眼光来看，她太吵闹了，从不会严肃亦不整洁，“我老是要替她收拾残局，烦死了。”我转过身去对他说：“你知道为什么上天给了你玛丽缇这个姐姐？他想让你有几年时间练习和一个活泼型的人生活，因为他知道你会娶一个与玛丽缇相似的女孩。”

“我绝不会娶像玛丽缇那样的人。”他毫不含糊地声明，然后走了出去。

几天后，当活泼型的我早已将整件事情忘记了时，霍德走进厨房来，说：“你是对的。”

我不知道是怎么回事，但起码我是对的，这就挺让人激动的了。

“你说对了，我大概会娶个像玛丽缇那样的女孩。我整个星期都坐在学校里观察我喜欢的女孩，而她们都像玛丽缇。我想我最好还是学学怎样和她和睦相处。”

我没把这件事告诉玛丽缇，但一星期后，玛丽缇打电话来

问："霍德想要些什么吗?"

"怎么回事?"

"他对我那么好，甚至帮我从车里拿东西进屋。"

我解释道："他同意我的想法，认为他将会娶个活泼型的女孩，现在正在你身上进行练习。"

在我们开始明白彼此基本性格的差异时，这就解除了我们在人际关系上的压力。我们可以积极看待各自的差异，而不会试图使每个人都像自己一样。

活泼型的性格（S）

认识他们在完成工作方面的困难

我们希望每个活泼型的人都能够有很大的进步，然而这种想法是不切实际的，我们应该现实些。活泼型的人喜欢新思想及计划，但却很难持续去完成一件事。对完美型的人来说要明白这一点尤为困难，因为他们做事有始有终，并且觉得每个有智慧的人都会这样想。需要监督活泼型的小孩，看看指派给他们的工作有没有做好，他们容易分心，但心地善良，所以请不要放弃。许多母亲感到要孩子办事还不如自己动手，然而这却进一步助长了活泼型儿童的弱点，使他们很快就会知道只要他们干得不好，别人就不会让他干。

由于活泼型的成人只不过是个大孩子，这条道理同样可以应用于他们身上。如果你正管理着活泼型的人，就必须清楚地提供指导，并且一步步跟进，直至你确信他能完成计划为止。雇用活泼型的人最好就是给他一些出众的职务，而不能让他负责需要准时而繁琐的工作。

理解他们说话不会三思

完美型的人不能明白为什么会有人还没想清楚就开口说话。活泼型的人则先把嘴张开才知道自己想说些什么，他们并不想鲁莽，但事实上却是如此。一个活泼型的人告诉我："我的丈夫说我的思想就像一个售卖机——所有光怪陆离的想法都胡乱地滚着，只要一按按钮，便会泻下一大堆。"

承认他们喜欢变化和富有弹性

活泼型的人总想事物不断更新，在充满乐趣的气氛下，他们会有最佳的表现。让他们干有规律、枯燥的工作则不能尽其所能。活泼型的女人需要大量衣服、金钱、舞会和朋友，而不会甘于平淡。活泼型的男人对新工作充满热情，在新鲜感消褪前，他会干得很出色。如果你要一个有规律，有安全感和稳重的丈夫，就最好别考虑活泼型的人。如果你需要刺激、丰富多采的时光，活泼型就是最佳人选。

别让他们去做力不能及的事

活泼型的人常会太过投入，因为他们热衷于所有新事物，样样都愿意参加（甚至主持）。他们同时也感到难以拒绝别人。活泼型的人是善意的，但在不胜负荷时，他们会逃避。要帮他们弄清有多少时间可供支配及选取一些他们能处理的事。活泼型者的伴侣倾向于等待，直到某一天对方全线崩溃，然后从此不再沾手任何事。请尽早理性地处理这个问题吧。要知道活泼型的人需要社交活动却又不懂如何拒绝人。请为他们受人邀请而高兴，并称赞他们非凡的领导力。要帮助他们放弃一些可以成为焦点人物的出风头机会，但不要将他们

的一点小事，明天他们就会干出更多的事。

记住他们是易受外界环境影响的人

与其他类型的人相比，活泼型的人最易被他们周围的环境所操纵。他们的情绪随其境遇而起落。当你认识到他们的情绪变化得多快时，你就不会对他们的哭笑过分紧张了。活泼型人的不幸在于他们喊“狼来了”喊得太多。一位女士告诉我有一次她靠在煤气炉旁，把衣袖烧着了，她大声向另一间房里的丈夫喊：“救命！救命！我给烧着了！”而他却回答说：“当然烧着了，你可是个惹火的尤物呢！”

给他们礼物，他们喜欢新玩具

活泼型的人是多么喜欢收到礼物啊！无论这礼物怎样，只要你送来他们就会兴奋。费特知道我是多么想得到惊喜，就在回家路上买了块面包，然后作为礼物送给我。我打开袋子，真的很感谢他注意到我想吃面包。一年复活节，他给我带了一打浅黄绿色的衣架回家，这是他在大减价时发现的。我十分兴奋，因为我们家的衣架被偷后，我就再也找不到多余的可用。现在我有了这些浅黄绿的衣架，我就能巡视别人的晾衣架，较容易地找出那些偷衣架的贼。

由于活泼型的人永远都天真无邪，像个小孩子，所以他们总在寻找新玩具去使日子过得开心些。

接受他们会把别人的尴尬事当作趣事的事实

活泼型的人爱说他们犯错的故事，你只管坐下听，不要教他们如何避免这些问题。一位女士对我说有一次午饭时间她站在街角，那儿正交通堵塞，所有的车子都停了下来，而

警察正在阻止行人进入街内。作为部分力量型的人，她不愿浪费时间，于是决定在等候时清理手袋。她将袋里的东西都倒在一辆似乎是停在人行道边的车的车头盖上。当她分拣着那堆东西时，车流疏通了，警察向车子打手势示意开车，而被她当作桌子用的汽车竟突然冲出，她的东西散落了一地。她尖叫着去追赶，很快所有行人都走过来一边躲避着车子一边帮她拾文件、瓶子、梳子、唇膏和钱。幸好，她将所有重要的东西都找回来了，并且迫不及待地告诉我这个会令完美型的人感到丢脸的故事。

要懂得他们是善意的

或许与活泼型人和睦相处的最重要一点就是要懂得他们是善意的。曾有许多完美型的人对我说过，明白活泼型的人并非存心捉弄，这对他们有很大帮助。活泼型的人是多么希望受欢迎，所以他们只想娱乐别人而绝没有给人添麻烦的意思。当你接受了这个事实，你会与活泼型的人减少很多的冲突。

请欣赏他们的欢乐吧！

完美型的性格（M）

要知道他们非常敏感和容易受伤害

了解性格的最大好处是你知道别人所作反应的原因后而产生的安慰感。对说话不经细想的活泼型和力量型的人来说，懂得完美型的人非常敏感和容易受伤害是很重要的。

正是这种敏感的性格给了完美型的人丰富、深沉和情绪化的特征，但如果走向极端的话，就会令他们容易受伤害。

只要你遇到了一个完美型性格的人，就要注意你的措词和音量，以免由于你的话而令他沮丧。

如果发现气氛已经变得紧张，你就得诚恳地道歉，解释说你常常不加考虑地说话。

认识到他们天生是悲观的

除非你理解完美型的人，否则你不会明白他天生就对生命感到悲观。这种性情确实是有积极意义的，因为他们可以预见到其他性格的人没有在意的问题，但若走向极端他们就永远不会有一分钟的快乐。

学会处理忧郁的情绪

如果你们之中有谁正与一个深陷于忧郁中的完美型的人生活的话，我会建议你再去读读我的书《吹散乌云》。这是一本写忧郁病的书，有如何征服这些病症的建议。其中“如何与一个忧郁的人生活”一章特别有用。

以下是一些基本观点：

1. 观察忧郁的迹象：

对生活失去兴趣
感到沮丧和绝望
离群
暴食或厌食
失眠或嗜睡
谈论自杀

2. 认识到他们需要帮助。

如果你的关怀和辅导都遭到拒绝，那就试试找一个他认为能理解他这方面感情的人来跟他谈谈。

3．不要花力气让他兴奋起来。

在我了解忧郁情绪前，我为了让费特放松，会兴高采烈地说：“来吧，像我一样快乐。”我很快发现我的兴致只会令他陷入更深的苦恼中。我们必须设身处地感受他们的窘境，告诉他们我们理解他们的感受（不要谴责他们），然后与他一起一步步振作起来。

4．鼓励他们表达自己的感受。

活泼型和力量型的人把忧郁情绪看作一按掣就可以关掉的东西。他们的回答是：“开心起来，把它抛开。”如果那人没有立刻反应，他们就会撇开不管。忧郁的人需要时间去倾吐他的感受，和别人一起分析事情的因由，并分析所有可能解决的办法。

5．千万别说他们的问题愚蠢。

忧郁的人会感到他的问题即使是真的存在也是很愚蠢的。他为自己情绪化而不知所措，并且知道每个人都会觉得他的忧虑是荒谬的。由于这些感觉，他不会告诉任何人他为什么苦恼，如果你坚持问，他们最后还是会告诉你的。想想如果他鼓起勇气向你诉说而你却评价道：“什么？这可是我听说过的最蠢的事了！”那对他的心灵是怎样一种伤害啊！

诚恳、亲切地称赞他们

因为完美型的人对别人的爱缺乏安全感，所以他们总是对所受的赞扬带有疑惑。活泼型的人连取笑也当作赞许，而完美型的人却会将赞许当作取笑。他们对随意、振奋的话感到怀疑的另一个原因在于他们对每件事都细究，对每个人都怀疑，特别是快活的人。他们觉得赞扬的背后一定有隐秘的动机，然而他们真的需要别人欣赏。这种矛盾使得别人难对

认识到整洁是必需的

让完美型的人陷入忧郁的最简单方法就是将屋子里的东西乱摆乱放，说不出各样东西的确切位置。即使你是个活泼型的人，也应尽量让物品放得整齐些，地上的东西要拾起而不能置之不理，将用过的物品放回原处。

完美型的人常将他们对完美的要求引向极端，例如，就有一个这样的人向他活泼型的新娘说："如果你不学得整洁点的话，我们就分床睡。"

帮助她们不要成为家庭的奴隶

(对有完美型妻子的男士的特别提醒!)

因为完美型的人追求完美，所以难以接受不合他们标准的事情。经常地，完美型的母亲会包揽所有的工作，成为家庭的奴隶。一旦孩子将母亲的贡献看作理所当然，他们就会故作低能来刺激母亲说这样的话："我不要你们再做家务了。"他们会满意地微笑，从此只走出去玩耍。孩子一旦放任，他们会不懂如何做家务，对生活缺乏责任感。应鼓励你的妻子去训练孩子帮忙做家务，并降低她的标准，让孩子力所能及地做事。

请为你有一位敏感和感情丰富的伴侣而庆幸吧!

力量型的性格（C）

承认他们是天生的领导者

与力量型的人相处第一件要知道的事就是他们是天生的

要明白他们并不想伤害人

由于力量型的人想说就说，不会考虑别人的感受，所以他们不时会伤别人的心。如果我们认识到力量型人本无此意，只不过说话直率了些，我们就能更容易接受他们的话而不会感到伤心了。

如果一个力量型的人来到我跟前说："我喜欢你的衣着，你每次穿上它时我都会喜欢。"我不会回家把衣服烧掉，她并非想伤害我，她只是把自己想到的一字不漏说出来罢了。

不要冒犯他们

如果你和力量型的人相处得还可以，就不要去自找麻烦或者做些会引来对抗的事。小孩子很早就从生活中学会不去惹怒力量型的父母。

一天我正和活泼型的孙子通电话，忽然听到话筒里传来争吵声。

"发生了什么事，庄里逊?"我问。

"我妈正骂拜恩。"

"她生气了吗?"

"不是向着我，是向拜恩。"

"那其他人怎么办呢?"

这个10岁的孩子作了聪明的回答："我们都自身难保，还是不要冒险去多管闲事好。"

试着划分责任范围

为了避免麻烦（但又不放弃你的个性），你必须问清楚力

量型的人在负责什么家务，而你自己又能控制哪一方面。费特和我在选择什么地方挂厨具上有分歧。我认为厨房由我负责，我要将它们挂在好看的地方，费特则想挂在方便的地方。当我们讨论这个小问题时，我想起他每天早上都替我做早餐，如果我不让他把铲子放在方便的地方，他可能就不再煎蛋了。

由于我经常出差，所以我们先前定的责任范围有所改变。费特现在全权负责购物，填充橱柜和冰箱，因此我回家时食物总是供应充足。力量型的人通常需要最实在的计划，并且不怕做事，但如果责任范围不清楚，就有可能引发冲突。

认识到他们并不慈悲为怀

由于力量型的人处事注重实际，他不习惯对病弱的人表示同情，去爱那些丑陋的事物，或花时间去医院探望病人。如果要填补感情上的空虚，力量型的人倾向于找寻别的途径。他们不是吝啬或者残忍，他们只是对受伤的人没有同情心而已。力量型的人应订立一个目标以改进他们的同情心，而只要你不指望奇迹出现，你就可以和他相处得更好。

一位力量型的牧师告诉我，他向朋友表明，如果他们病了的话，他会去探一次病，“之后，就要靠你们自己了。”

要知道他们经常是对的

还在孩童时代，力量型的人就知道自己是对的。有一天我们力量型的孙子拜恩和费特玩游戏。拜恩当时大约三岁，他不依照规则玩这游戏。费特作为一个完美型的人，认为即使是小孩也应该遵守规则，于是就指出：“拜恩，你错了。”

拜恩立刻反击道：“我没错，我是对的。”

令人惊奇的是，力量型的人有一种天赋的能力作出正确

的判断。因此当你不知所措时，就可以听从力量型的人的指点。

请为你有一个“总是正确”的领导而庆幸吧！

和平型的性格（P）

要懂得他们需要直接的推动

对力量型的父母来说，要理解和平型的孩子是件极为困难的事。因为力量型的人如此自觉，将每件事都看作通向目标的步骤，以至他们难以接受孩子们不自觉的行为。他认为自己的思维方式是最聪明的，这会使和平型的人更加消沉下去，成为失败者。

一位著名的外科医生告诉我他那“没有性格，畏缩不前的懒儿子”的事。当我们讨论这个问题时，我可以看到这位男士专横、自大的性情是如何令孩子畏缩和显得懒惰的。他说：“我尽力去激励那孩子，每次我看他坐下，就说：‘起来，寄生虫，去工作。’”

你可以想象这样的话对他的儿子的打击有多大！

和平型的人最悠闲、随和，但他们需要动力。他们需要父母或伴侣的鼓励和帮助他们建立目标。当我们了解和平型的性格后，我们会知道他们需要直接的推动力，而无论是对孩子、对配偶或对同事，我们都应该赞扬、鼓励和引导，而不应小看、批评和压抑他们。

帮助他们订立目标并争取回报

当我在语言学校学习时，我们的教师会在我们作业做得好的时候给我们金星。我喜欢看到那些星星，于是就努力做

好去赢来这份奖赏。

长大后，我们喜欢得到这样的鼓励，而和平型的人则更加需要有人去帮助他设定目标，并对他富有成果的努力给以报答。和平型的儿童如果有一份可供查验的责任图表，他会把事情办得超常的好，如果家人能注意到和平型的妻子所做的事，她就会成为更好的管家。若和平型的丈夫能获得苹果馅饼作为餐后甜点的承诺，他就会走去清理车库。

和平型的人能够订立目标，但他们的天性使得他们不愿这样做——只要他们能避免预先考虑太多问题。当你学会了与和平型的人一起生活，你会认识到只要你首先花时间帮他们订计划并解释其作用，那将会使他们完成更多的工作。

隧道尽头的一盏灯可以令漫长、黑暗的爬行变得更有意义。

不要期望他们有热情

活泼型的人和力量型的人希望别人对自己说的话有热切的反应，而和平型的人却表现得不感兴趣，这往往令别人伤心。一旦我们了解到和平型的人天性不易兴奋，我们就会更容易接受他们不会为新主意而雀跃的做法。

了解性格的最主要好处是可以清除对别人期望过高而产生的压力。和平型的祖以这样的话开始他的一天：“哦，我敢保证今天又是一个糟糕的日子。”力量型的加诺林会答道：“我觉得你应该认真对待，我肯定你不会失望的。”

要知道逃避是他们保持控制的方式

由于和平型的人总感到被力量型的配偶所压迫，所以他们会把拖延作为自卫的武器。保罗公开向我承认他是一个迟

钝的人："我要等到最后一分钟才匆忙成事。"他力量型的妻子珍妮立刻反驳："你等到最后一分钟是真的，但你这辈子却从未做成过任何事！"他们就在我眼前激烈地争论起来——为堆满木料的地下室，从未拿出过包装箱的桌球布和由于终日不见阳光而死在车房里的灌木。就在珍妮快要发怒时，保罗平静地嘲讽说："别唠叨了，否则你什么也别想让我去做。

迫使他们作决定

和平型的人能够作决定，但他们常常选择最简单的路，就是让别人替他们选择做些什么和往哪里去做。为了避免引发冲突，他们宁愿不争论，在社会关系中，这种中间路线的做法并不让人讨厌——事实上这是受欢迎的。然而在生活中，和平型的人应该至少也做一部分决定才是对的。

对待小孩子，不要接受他们不变的借口："我不在乎。"要迫使他们考虑一件事情的两方面，然后作出决定。要向他们解释清楚判断事物并作出决定的能力对他们以后的生活的重要性。

在夫妻关系上，必须迫使和平型的一方去参加家庭讨论并帮助解决问题。如果你是个强硬派，你必须放手去让和平型的一方打理一些事务。和平型的人不愿作决定的原因，往往是他觉得别人无论如何都只会按自己的方式行事。为了培养对方的决断力，你必须将控制权交给他并正视这项结果。对力量型的人来说，做到这一点并不容易，因为他们很快就能看出错误之处并横加干涉。在他几次出面"挽救局面"后，另一方就会放弃，退回来听从家中任何人的领导。

不要把过错都归咎于他们

因为和平型的人沉默而安于现状，因而很容易成为别人推卸责任的目标。我常常看到这样的情况，力量型的人草率作决定，带来灾难性的后果，于是就把过错都推到愿意受气的和平型的人身上。检讨你在这方面的做法，看你是否把过错都推到别人身上。

一位和平型的女士对我说，她丈夫叫她选择家里养何种狗，这以后每次狗犯错，她丈夫都会冲她抱怨。

尽管和平型的人可能会逆来顺受，这种做法却损害了他的自尊，使他对你敬而远之，并让他再也不敢担负起责任。

如果你今天将和平型的人当作废物箱，明天，你手上就会出现一个大包袱。

鼓励他们担起责任

活泼型的人要避免接受太多的职责，因为他们对自己期望过高，而力量型的人则应尽量不要事必躬亲。和平型的人却相反，总是逃避责任，即使他们有管理能力而且人际关系不错。由于他们有制造和平气氛的领导天才，所以应该鼓励他们去承担责任。虽然他们会因为别人对其不信任而放弃，但他们的确是出色的行政人员。他们也不想被抛弃在一边当“提袋子”的角色。

不要接受他们的第一声“NO”，而要向他们显示你对其领导能力的信心。要找一个人当主席、总统甚至国王的话，哪还有比找一个你容易相处的人——一个不会草率作决定，能有效调解纠纷的人——更好的选择呢？

请欣赏他们和平的气质吧！

你想与人和睦相处吗？善良的心比一切都有效。

原书空白页

下　篇

你的性格之树

原书空白页

原书空白页

1

你天生就是这样的吗？

自从亚当对自己是由尘土做成的而产生疑惑以来，自从撒旦引诱夏娃说只要她吃了“禁果”就会知道自己真正是谁的那一刻起，“我是谁？”这个问题就一直困绕着人们的心灵。

许多世纪以来，人们一直力图去认识自身的本来面目。作为一个民族我们冲过了新生前的阵痛，始终为自己的独立不屈不挠地奋斗。本着对所有人的自由与正义，我们吸引了世界各地的人们来到这块土地上，来实现他们的幸福梦想。然而这个美梦的结尾却是，许多人丢失了自我。随着我们长大并看着自己的时候，我们实在是讨厌这种连自己是谁都不知道的感觉。

60 年代，一场错误的战争迫使我们审视自己的民族意识。我们是什么人？我们又是怎样让自己深陷在这些“困境”之中的呢？

社会学家把 70 年代称为“沮丧”时期，一个无精打采幻想破灭的时期。这使得那些“以自我为中心”的一代人认识到，尽管他们不断地思考，不断地寻找，不断地更深层次地挖掘自我，也仍然不知道在这个世界上他们到底是谁。和平游行不能带来和平，而和平爱好者们却逐年失去了他们自己的青春。以致于卡特总统也忧心忡忡地宣布国家正处于一个“民族性的焦虑之中”，这让那些原

他们的罪恶行为转为美好的结果了。

约瑟夫利用自己天生的能力、性格和才华，去拯救整个民族和他的家人。

艾莎是一个十分美丽的犹太女人，一个被流放的孤儿，国王萨瑞斯选了她做王后，但不知道她的身世。她举止优雅行为高尚，很快就成为其他妇女的道德榜样，她的丈夫深爱着她。当捕杀犹太人的命令发出时，她说服国王改变了主意。后来她的叔叔莫德说："也许你就是为了拯救犹太人才当王后的。"

当欧洲大陆落人希德勒贪婪的魔爪之中的时候，温斯顿·丘吉尔成为英国首相。他宣告："我生命的全部都是为了这个时刻而准备的。"

在他80岁生日那天，丘吉尔总结了他对国家的贡献。他说："这个民族有着狮子般的心，而我只是有幸被选中发出它的吼叫而已。"

你呢？你知道自己来到这个世界上是为了什么目的吗？你知道自己的性格、背景、能力和才智吗？你应该知道。只有这样你才能成为真正的、诚挚的人，而不是戴着面具的人。

你或许会问："那么我是不是要去参加一些课程或搬到耶路撒冷去住呢？"

不，不用。你只需要续读下去，通过了解家族的性格之树的根源，而发现你真正的自我。

在沮丧的70年代与焦虑的80年代里，我一直利用四种性格类型中的优缺点帮助人们去发掘自己。

很多人曾经问我："我们生来就是这样吗？"社会学家们为了证明"不是"，而四处寻找答案。他们试图说明环境比遗传更重要——人们生来就像一张白纸，可以在上面画出各种各样的图画。他们说，如果你改变一个人的生活环境或生活水平，使他摆脱贫穷而变得富有，你将会改变这个人。于是他们花上几百万元，把人们

迁移到崭新的高楼大厦之中，却并没能改变他们。这个实验失败了。

应该说我们每个人都是独一无二的。虽然我们继承了父母头发、眼睛的颜色或性格，我们仍然是独立的个体。

1979年，汤玛士·J·邦查德博士在明尼苏达州开始进行一项“双胞胎分开抚养”的试验。从那时起，研究人员就一直在观察被分开养育的38对同卵双胞胎和16对异卵双胞胎。实验项目包括测量身体、心理以及智力。结果显示，他们在衣服、食物、名字的选择上有惊人的相同之处，更不用说在体格、行为以及智力上的特征了。

大卫·力肯博士，其中的一个研究成员写了如下的观察报告：

人类个性的许多特点，比如脾气，走路的姿势等等，都与遗传基因有着很大的关系。拥有幸福的能力与遗传基因的关系，也远远超过我的想像……小玛丽的天生丽质，很大一部分是基因所形成的。再加上父母的关爱，但这绝不是父母关爱的结果。

现在我们对一个古老的事实有了新的认知，那就是，既然我们生来就是独一无二的，那么我们是否应该尽可能地忠实于自己真实的性格特征？我们是不是应该摘下或卸掉那些曾经为了自我保护，或为了模仿别人而戴上的面具和伪装，去寻找真正的自己呢？

回忆一下你的童年，当时对父母有什么看法？你同兄弟姐妹之间的关系又如何？你怎样自我保护，抵御外界的伤害？

你天生是活泼型的人吗？童年的你愉快幸福吗？你是否经常逃避日常家务琐事，但总能找到一些乐意帮你干活儿的小朋友呢？你有没有一些觉得离了你就不行，或是认为你所说的一切都很有趣的伙伴呢？你的家长是不是总觉得你不干正经事，一直不能理解你为什么不能坐下来好好练练琴？你是不是除了课堂纪律和书法以外，其他成绩都很出色呢？

如果是这样，你就是一个生活的主要目标是为了寻找乐趣的

格叫“人类行为问卷”,然后请班上每一个同学回答下面的问题:

假设马利迪小学要排演话剧,你打算如何参予这项活动?

1. 做幕后工作——为什么?——

2. 做导演——为什么?——

3. 做主要演员——为什么?——

4. 不想参加——为什么?——

他给我看了一张别人填着要当主要演员的答卷,其原因为“这样会很有趣”。

根据布朗的统计,有8个完美型的人想要在后台干,15个力量型的人想做导演,10个活泼型的人想成为明星,另外3个和平型的人不想参加。

看到布朗把我数小时的演讲缩减为如此4个简单,连10岁的小孩儿都能回答的问题的时候,我的触动非常大。接着我问他,他干得这么好,学校有没有奖励他,他难过地答道:“我本来应该得奖的,但他们说奖状发完了。”

“天性”通常在人很小的时候就能看出来。

我有两个外孙,是女儿罗兰的儿子,却性格不同。从很小的时候起,大外孙蓝迪就是一个完美/力量型的人。他喜好整洁,有条理和爱发号施令。每当我去他们家的时候,蓝迪就会说:“外婆,坐这儿。”待我按他指的座位坐下后,他就会把得100分的试卷拿给我看,其中还真有一些挺难的拼写题呢。接着他就会像小大人儿似的和我谈这谈那。每当这时,4岁的小外孙庄纳顿,一个绝对的活泼/力量型,总是穿着他的超人服从茶几上翻腾而至,不把我们的谈话打断绝不罢休。往往弄得小蓝迪十分不快。

去年圣诞节,玛丽缇阿姨送给他们一只名叫金吉儿的仓鼠,两个小孩儿出于好奇,总是打开笼子看看金吉儿是否还活着。但好景不长,看见金吉儿只会在笼子里翻跟头,他俩便很快对它失去了兴趣,不是忘了给它喂食,就是不关笼子门儿便外出玩去了。于是

聪明大胆且经常挨饿的金吉儿便跑出去觅食。一天罗兰打开垃圾箱要扔空盒子,突然在黑暗中看到一双又小又亮的眼睛,吓得他歇斯底里地尖叫。原来是金吉儿,正在在垃圾箱里津津有味地大嚼着过期的脆饼干!它真幸运,躲过了一场灭顶之灾,如果罗兰没有看看垃圾箱内就按开关的话,小金吉儿早就被压成一张“相片”了。

从那次起,每次金吉儿失踪时,孩子们都到自动压缩的垃圾箱去找,而它也总在那儿,睁着亮晶晶的眼睛,大嚼而特嚼着什么。

一天晚上我给他们打电话,小蓝迪说:“你听说了吗?小金吉儿死了。”我脑子里立刻浮现出它被压得扁扁地混在盒子、铁罐子中间的样子。但小蓝迪又解释道:“它死在笼子里。我去找它玩,发现它已经死了。”

接着他朗读了一首追悼诗给我听,又告诉我他们埋葬金吉儿的详细过程:他和爸爸先到车库里找到一个小盒子,用面巾纸把可怜的金吉儿包好,然后把盒子拿到后院的一个角落里把它埋了。

“我们给它举行了一个葬礼”,他说,“我们将永远记住可怜的金吉儿。”

听他这么说,我几乎掉下泪来。

当轮到小庄纳顿跟我通话时,我仍抹不掉心中的悲衰,伤心地说:“听说金吉儿死了。”

他回答道:“没错,是死了。”

“你参加为它举办的葬礼了吗?”我问,打算给他一个共同分担悲伤的机会。

“没有呀,我们根本没有举行葬礼,不过是把它扔在一个旧盒子里,在地下挖了个坑,埋了罢了。就是这么回事儿。”

“你们打算再弄一只新的吗?”我问。

“也许吧,但如果那一只又死了,我们就不再养仓鼠了。”

真是个典型的活泼型!

我对他把金吉儿之死看得如此平淡而感到好笑,然而他那完

美型的哥哥却为此伤心不已。

这就是同样一件事，不同的人，由于性格不同而反映也不一样的道理。

你看，了解别人并能解释他们的行为是多么有趣！

我们研究性格的目的，就是要正确地评估我们自己的优势，清楚自己的价值，了解自己的弱点并去克服它们；明白别人与我们不同，并不意谓着他们错了；接受这个事实——既然我们不能改变别人，倒不如学着去爱他们。

当我们明白自己无需对别人的行为负责任的时候，我们会感到一种解脱，当我们认识到自己来到这个世界上，并不是为了步别人的后尘，那我们将会更加自由。

正如潘·菲力浦丝在听完我的录音带后所写的那样："你的演讲真让我惊异、兴奋，并且使我彻底解脱了。"

关于性格的研究并不是一个理论问题，而是掌握一个了解自己、学习同别人相处的工具。

进一步探讨，反思和实践

只有完全地放下了包袱，才能更好地开动机器。现在我们精神自由了，可以彻底地去挖掘自己的潜力了。

第一步，找出以下测试里那些最像你的特征（看下页）。

你还记得布朗设计的那些简单问题吗？你小时候是怎么样的？

你是不是个想要当明星娱乐大众的活泼型？

你是个天生就想当导演，好控制每个角色的力量型吗？

你是那种宁愿留在后台工作也不愿抛头露面的完美型吗？

你是不是那种想逃避世间的纷扰，而宁愿只当个旁观者的和平型呢？

为了使这些概念更容易掌握，本书把四种性格用表格列出来，在每一个表中，下面的字母将代表对应的性格：

S=活泼型　　C=力量型
P=和平型　　M=完美型

有时,我会同时使用两个字母,以表示某人为混合型性格。比如我用S/C表示某人是活泼型和力量型的混合,或用C/M表示他是力量型和完美型的混合。

现在请填写好下面的表格。你是否发现过去的你与现在的你有什么不同?

性格测试

活泼型		力量型	
讲话的人	______	实干的人	______
喜欢有趣的事切	______	有控制能力	______
乐观	______	精力充沛	______
好激动	______	果断	______
爱热闹	______	目的性强	______
自律性差	______	直言不讳	______
健忘	______	喜欢发号施令	______
多话	______	没有耐心	______
渴望别人的赏识	______	好支配别人	______
总计	______	总计	______

和平型

与世无争	______
随遇而安	______
冷静、放松	______
有耐心不易激怒	______
安静但机智	______
不易激动	______
没有热情	______
犹豫不决	______
渴望休息	______
总计	______

完美型

思考者	______
深沉且目的性强	______
过于敏感	______
聪明富有创造力	______
有条理善于分析	______
情绪化且悲观	______
乐于自我反省	______
没有社会安全感	______
容易沮丧	______
总计	______

个人得分	
S(活泼型)——	C(力量型)——
P(和平型)——	M(完美型)——

为更好地洞悉你的性格形成之源，请准备好一个笔记本。记录你从出生到童年、上学到工作、结婚到现在你的性格。当你继续往下读此书时，我将教你如何分析你父母和祖父母的性格，以及他们是如何影响你的性格的，或者强迫你充当一个并非真实的你的角色的。如果坚持记录，你将会对你自己和你的一家人作出一个

2

你的性格是什么?

“你真像萝丝小时候!”妈妈每次嫌我的时候就会这样说。那时我很小,不知道自己什么地方像萝丝阿姨,因为我根本没有见过她。

她是我妈妈的妹妹,一个很有才华的小提琴家,毕业于波士顿大学,然后同一个加拿大技工私奔了,从那时起就再没有回来过。家里人很少提起萝丝阿姨,但只要一提起她,我那整天祈祷的外婆就热泪满盈,而其他人则摇摇头,一致地说:“我们为她付出了那么多,她居然……”

不管萝丝阿姨有没有达到家人对她的期望,我不知道自己怎么会像她?我不过是一个对小提琴没有兴趣的小孩儿,不论妈妈怎样耐心地教我仍拉不好。两年的学习使我更像杰克·班尼,而不是萝丝阿姨。每次我演奏的时候人们总是笑,最后妈妈对爸爸说:“她没有拉小提琴的天份,不如教她演讲吧。”

小时候我常想,我又不会拉小提琴,也没有上大学,更没有私奔到加拿大去,干嘛说我像萝丝呢?

一天，我去麻省看外婆，突然一辆巨型长途客车停在门外。那辆车那么长，把半条街都给堵住了。我们都跑到窗口，看见一位女士从高高的车上跳下来。

“那是萝丝！”外婆一边激动地大声叫着，一边向门口跑去。

“那是萝丝阿姨吗？”我非常好奇，“现在我可要看看为什么我像她了。”

只见她抱起小巧玲珑的外婆转了一圈，并笑着对大家说起她是如何在加拿大碰上这个司机的。一听说他要到马萨诸塞去，她随手塞了几件衣服放进一个纸袋里，接着跳上了车就跟着他回来了。

“哟，这样太冒失了。”外婆责骂道。

“这可是我惟一能付得起的回家办法。一路上好玩极了，再说，也没出什么事儿。”萝丝阿姨满不在乎地答道，随即转身向她那位新认识的好朋友挥手告别。

汽车在狭窄的街道上笨拙地调转方向，然后轰轰地开走了。

“他可真是一个好人。”罗丝阿姨看着汽车远去的方向恋恋不舍地说。

“那可说不准，谁知道路上会出什么事？”外婆却不以为然。

在接下来的几天里，我一直观察着萝丝阿姨的一举一动，听她说话以及她不在场时别人怎么说她。我发现她既迷人又有趣，但家人却把她看作是一个叛逆者。每次她去洗手间的时候，烟雾就会从门缝和钥匙孔里飘出来。谁也不愿意直视她这种“罪恶行为”，所以每当她去洗手间的时候，其他人就会拥着外婆到前廊看鸟。

妈妈说萝丝阿姨总是有办法钻空子使自己从麻烦中脱身。我发觉萝丝还有本事能说服别人对她言听计从，并且把对她的批评轻描淡写地化成幽默，在别人看来办不到的事，她准能马到成功。我私底下其实挺欣赏她的灵活手腕和性格。

方面却又希望自己"更像萝丝";她总是评判萝丝的行为,但是一旦到了危急关头却又不得不去维护她的所作所为。

我妈妈的主要性格,就像外婆一样是和平型——安静,退缩,不愿意冒险。同时她又具有完美型的特征,这在她的音乐天赋方面表现得十分突出,她既能演奏又能教小提琴和大提琴。她完美型的一面使她对萝丝忠心耿耿,也十分佩服她的魅力,然而她和平型的一面却使她不愿直言不讳地说出她不喜欢的东西。这两人的性格反差可以解释为各自行为的不同:是典型的相反差异,我妈妈——和平/完美型,即使不开心也不敢同我阿姨萝丝——活泼型/力量型的人去说,而后者则经常以吓坏家里人为乐,却无视他人的内心感受。

正因为我有和萝丝阿姨相同的个性,因此他们说我小时候"像萝丝"。

我很希望能给妈妈一个惊喜,总是不断地告诉她不要为我担心,要好好享受生活,但她就是做不到。曾经有一次我问她为什么从不表扬我——这是作为活泼型的人内心深处的需要。她回答说:"人们从来不知道什么叫自食其果。"

现在我是多么希望自己当时能够理解妈妈的小心谨慎,并且意识到她也需要别人的尊重。早想到这儿,我就不会没完没了地向她索取她根本无法给予的赞扬,或刻意做些令人目瞪舌结的事吸引她注意我。

当别人说我们像同一家族的某人时,不仅仅是因为我们的长相,还因为我们无意中的表现使别人觉得熟悉。

我弟弟朗劳和我爸爸一样。妈妈经常说:"他是那么用心地照顾我,说话又十分有趣,但是如果你把他惹急了,你可就得小心了。"

而我的女儿罗兰(力量型)就很像她的姑姑莎蒂。她既有才华,又很聪明,但总是操纵着家人,如果她说什么,你最好乖乖照

办。

我的小女儿玛丽缇(活泼/力量型)就像我和萝丝阿姨。她总是忙得团团转什么事都张罗，干起事来热热闹闹乱乱哄哄，但到最后还都能干得差不多。

我的大外孙蓝迪(完美/力量型)恰恰就像我的丈夫费特；但小外孙庄纳顿(活泼/力量型)虽然长得像他爸爸，但实际上性格更像玛丽缇。

然而我妈妈，总是喜欢静静地坐在一边儿，静观我们全家人为某件事争论不休，然后叹口气说："你真像萝丝。"

虽然妈妈听过我们的性格分析研讨会，但每次我试着让她作个性轮廓分析时，她总是摇摇头说："那活儿太累了。"后来我明白了，她的拒绝并非是遣责我的工作，只不过是典型的和平型性格的人对分析测试的反应，我心里很高兴，也很解脱。其实她只是担心一作性格分析就得改变自己，并害怕那些她搞不懂的理论会给她带来负面影响。要知道，妈妈总是爱说："如果你不知道那么多事也就不碍什么事了"。

一位由于理解了不同性格而使家庭关系引起改变的女士给我写了下面的话：

> 你的《性格特征》改变了我们的生活　我们相爱但不协调，直到你使我们意识到这是由不同的性格导致的……。我相信你的关于性格的研究将会是上帝对"占星术"的回答。每当有人提到他的"星座"时我就会趁机解释他的性格。
>
> 感谢你教会我这个合谐处世的方法，让我有了这件温和而又有道理的工具。
>
> 祝福你，菲丽丝·碧佛，得克萨斯州，皮尔索镇。

一个接受心理辅导数月的女孩告诉我:“我从来没有告诉医生我真正的感觉,因为我怕她不喜欢我。”

当病人没有说出事实真相时,医生又怎么可能做正确的治疗呢?

如果我们能知道并且找出内心深处的真实情况,问题不是就解决了吗?那该多好!

我和费特从20年前就对四种基本性格开始了一些非正式的研究。刚开始我们只不过把它当作一种聚会时的游戏。费特做了一张简表让大家填,事后我们都觉得很有趣,于是纷纷表示希望再玩一次。第二周当我们再聚的时候,谈话更深入更令人兴奋了。就连平时不爱讲话的人,也争着发言说他们是如何进一步了解自己,开阔了眼界,并用新的眼光看待别人,而平时那些嘻嘻哈哈惯了的人则迫不及待地正经干活了。

就在第二次聚会时,费特和我看到了活生生的例子,那就是人们一旦掌握了能够解释他们行为的简单工具,就马上付诸行动。不过是短短的一周的时间,我们看到了夫妻之间由原来的关系紧张变成了互相理解。这样一来,人和人之间的关系自然变得轻松、友好,大家都说从未有过心里那么畅快的时候。

我们的宴客游戏变成了集体的自我分析。当我们开始认识自己并且接受别人与我们不同的时候,我们的小组从一些原先只有在周六才在教堂相见的教友转变为关系紧密的朋友,互助互爱并且在情感上相互支持。

从此,费特和我把性格研究教给了成千上万的人。我们亲眼目睹了许多人仅仅是因为了解了自己性格上的优缺点,就能够获得巨大的改变,他们的生活也因此改观了。

目前,关于性格的分析方法多种多样,但我发现它们基本的理论都是来自两千年前的希伯拉底。他的术语已经被修改或重新命名了许多次,但它们的作用和功能仍然同古希腊时一样有效。

"气质"一词是从拉丁文转译而来的,意思是"拥有一定比例的混合物"。混合的内容是"体液"或血液,拉丁语的意思是"潮湿的东西"。一个血红素过多的人容易是活泼型,这样的人充满了欢乐,外向、乐观,但不严肃,缺乏条理。力量型的人因为有太多的黄胆汁而变得"乖戾",急脾气,缺乏耐心,好发号施令,且行动果断,因此,这类人往往"当官"。"完美"一词,在希腊语中意思为"黑色",胆汁再加点黑色即成了黄黑色,(完美)即:深刻、伤感、压抑,这类人善于思考,有天份,善于分析。"和平"则是一种冷而潮湿的粘液质,它使人们变得迟钝、不活泼,但却能让人在压力和喧闹的情况下保持镇定、平静、集中。

根据麦克·嘎纳的理论,我们得出结论:

如果你有太多的某一种体液,通常被认为是失去平衡,行为怪异。有时,正常的人会取笑有太多某一种体液的朋友,这就是为什么 humor(体液)今天发展为幽默、滑稽的意思。

当马克·安东尼谈起被谋害的凯萨大帝时,称赞他是一位性格完美无缺的混合型:

> 在生活中他身上的那些特质表现的那么和谐,以致大自然都忍不住要向全世界宣称:"这是个真汉子。"

你身上又有哪些混合的特征呢?尔耐朗·费诺杰罗教主写道:

> 智慧属于那种拼命想理解自我的人。生命在我们因为缺少某种能力和才华而引起的焦虑中浪费掉了。希望船到桥头自然直的想法只会阻止自己进步。一个聪明的自我分析,加上努力成为最好的决心,可能为我们自己创造一个健康而有趣的生活。世界上没有什么小人物,我们都同样有优点和缺点,当我们善用自己的优点时,缺点

就自然变得渺小了。

当利用性格特征去扬长避短时,我们会很惊讶地发现,一些人能如此迅速地改变自己。在伊利诺州的香槟镇,我的丈夫费特遇见了泰利·雷诺。

泰利不明白自己为什么会和别人搞不好关系。他是个爱发号施令的力量型的人,坚强、成功,但看不到别人对他敬而远之这个潜在的弱点。他不明白为什么自己的诚挚别人不接受,他一直在寻找答案,直到利用性格分析的方法之后才看到自己真实的面貌。

后来,为了感谢我们介绍了性格的差异给他,他写了封信给我们。在信上他是这样写的:

> 我现在终于知道过去三年的失败挫折都是我自己的原因。费特和我在星期六早上讨论的问题真是太及时了。听了之后才认识到我并不是惟一有这种挫折感的人,这使我深受鼓舞。然而,作为一个力量型的人,既然知道了问题所在,我给自己定了一个目标,我相信自己一定会成功的……忽主保佑我坚持改进自己的性格缺点,并利用我过去三年的经验教训去帮助和支持其他人。你们的友情将永远支持我,把缺点转化成优点。

一位年轻的女士写信来说,性格分析方法是如何改变了她的生活的。

> 非常感谢你那些实在又感人的方法。我现在已学会了如何同我的老公费特的那位悲观完美型的爸爸相处。对37岁的费特来说,他终于明白自己永远不可能达到他的父亲对他的要求。,他感到轻松多了。对我来说,在若干年之后方才理解,为什么我那和平/完美型的爸爸,一

直借酒浇愁，以致不到66岁就把自己送入坟墓，其实他是受不了我那位力量型的妈妈。要说的话很多，感谢你和Fred对我们不厌其烦的教导。

谢谢！

另一个女士来到我们的研讨会上，称自己为蒂蒂。当我们问她姓什么时，她说："我没有姓，因为我实在不知道自己是谁，应该姓什么。"

后来听过我们关于性格的解释之后，她说道，开始她只是想听听课，可是现在被我们的讲课内容深深打动了，使她身心都获得了自由。

她又解释说："记得我曾告诉过你我没有姓吗？那是因为我有过四次婚姻，而我妈妈也结过三次婚，我们总共有七个姓。所以我到底应该姓什么，连自己也搞不清楚了。当我的女儿结婚时所有的人全来了，你可以想像有多么混乱了。"

当我把这种性格分析方法的运用，教给教堂、医院、领导人，以及演讲家、夫妻和企业及其他机构时，不断有人问我，它的基本模式与其他各种测试有什么不同。为了回答这些问题，我阅读并收集了许多材料，同时也借鉴了一些其他的分析方法。

如果把我所检验的理论都写出来的话，那将是厚厚的一本书。因此我做了一个图，我——一个活泼与力量型组合的人，做了一张完美的图，用来比较不同的理论。结果令我大吃一惊：那就是无论这些理论假以何名，都是从希伯拉底的体液理论发展而来的。过去很少有人做这种比较，在一些仅有的关于测试的文章中甚至说这是"一种新的概念"。然而这个所谓的"新概念"其实已经有两千多年了。只不过是不断地被贴上新的标签，以一种新的面孔出现罢了。

进一步探讨，反思和实践

奥斯沃尔·詹伯在《我的极限是他的期望》一书中说："性格是

一种特别捉摸不定的东西，是一种使我们区别于任何其他人的东西。性格对我们来说太庞大了，以致让我们觉得抓不住它。”

因为性格太庞大了以致我们不能把握住它，所以我们需要把它“因式分解”，便于认识它。我们早已做过测试，现在让我们更进一步审查自己。在本书的最后，有一个你要做的性格测试表，请把每一个最接近你的项目写在横线上。为了使你更容易作出选择，我们把每项都做了解释。在你选出最佳选项后，把你的选择填入性格分数表中，再把分数加在一起。譬如你在组合表中选了“喜欢冒险”这个词，把它填在分数单上，你将发现你性格开始显现。当你把所有的分数加起来后，你就会看到你个人是由各种“体液”按“一定比例”组成的，那就是独一无二的真你。我们之中没有两个人是一模一样的，所谓的相似之处，不过是为我们提供测量自己优缺点的一个框架而已。

性格组合得分	
S(活泼型)——	C(力量型)——
P(和平型)——	M(完美型)——

把你的性格测试表中的得分记下来，同在小测试中的比分相比较。为了进一步研究，把在417、418页中列出来的优点和缺点看一下，把它们同你的得分以及你对自己的感觉比较一下

你开始了解自己是谁了吗？

如果你准备好了去追溯自己性格的根源，首先要对自己的“体

液组合"有一个了解，然后加上家人对你的评价，你就可以开始拼凑自己的性格拼图了。

如果你和朋友们一起学习，请尽量同每个人分享他们所发掘的东西。不要让其他人，比如伴侣，去修正或猜测每个人的观点，否则会将原本很有意义的谈话弄糟。每个人都应该能自由地表达其感受，不用怕受到评判，这在感情和社交方面都不愧为和别人沟通的一个好方法。

想想那些在你家族中长得相像的人，把他们记在你的性格记录本上，然后在他们名字旁边写下其性格的共同点，包括优点和缺点。尽可能同家人多收集一些某人的素材，来丰富你的资料，坚持做下去，最后你也可以找出家里的"萝丝"阿姨。

如果你们小组学习的是《性格之树》这本书，把你列出的对比表带来，和大家共同讨论其结果。只有让别人知道你的优缺点，并作客观分析，我们才能扬长避短。我相信你若请长辈们给你讲讲你小时候，告诉你一些你小时候不知道的事，他们会非常高兴的，而其他一些家人或亲戚也会乐于告诉你一些旧日的往事。

在整理这些过去的历史中，你将发现许多"蛛丝马迹"，想一想这些片片段段的讯息说明了什么？

性格表现倾向	
活泼型——整天嘻嘻哈哈	力量型——走自己的路
和平型——别受那个罪吧	完美型——只有我的才对

3

你的渴望和深层的需求是什么？

如果不了解别人的性格、愿望和需要，我们就会花很多精力去要求别人做他们不可能做到的事情。例如，很多婚姻最终以悲剧收场，就是因为夫妻双方都不了解对方的想法和需要。这样的婚姻既使双方坚持到底也是面和心不合。因此只要我们能够了解每种性格的人的基本需求，人与人之间的隔膜就会被揭开，我们就会找到与人和平相处的秘诀。

你的愿望是什么？

活泼型的人从小就是嘻嘻哈哈，马马虎虎。接受了这个事实，我们就不会一味地期待他们有一天会长大并且严肃正经。

我那和平型的母亲在我弟弟朗劳那儿呆了一个礼拜回来后，叹着气说道："我怀疑朗劳永远都不会长大，去找一份正经的工作。"事实上朗劳是得克萨斯州达拉斯城最红的电台主持人，主持"达拉斯早间节目"，号称是"拥有早晨的人"。我母亲不明白活泼型的人是不愿意长大的，他的目的是寻求乐趣，并且在他的行业里

他绝对是拔尖的。

力量型的人希望领导别人。他只有在设定好了自己的奋斗目标,而且使之完全按他的意图运转时才会感到满意舒服。懂得这一点我们就不必非去和他们为谁听谁的而较劲儿了。

完美型的人渴望十全十美。想理解他们,你就得走进他们那组织完美、井然有序的世界里,从他们的角度看问题。如果我们明白他们只能在井然有序的情况下才能轻松自如,我们就会有意识地去帮助他们达到预期的目标。

和平型的人过日子求的就是别有麻烦和明哲保身。他不会热衷于任何事,也不愿意冒任何险。所以别去怂勇他,以为你可以改变他的性格。那样的后果只能是使他更加拒绝改变。

当我们了解并接受了不同性格的人有不同的生活渴望,我们就能因材而用而不再盲目。因此"你会像蛇一般智慧,如鸽子一样无害。"

活泼型性格:享受乐趣

笑一笑,十年少。愁一愁,白了头。

活泼型人的本性就是干什么都是玩、都好玩。因此,他们闹出点尴尬的事来一点也不奇怪,也许还觉得这样怪不错的呢。每当我说起我在七层停车场里找不到汽车的事时,完美型和力量型的人只会不可置信地摇头,和平型的人听着但兴趣不是很大,而活泼型的人则迫不及待跑来告诉我他们自己丢车的故事:几位女士就曾经绘声绘色地对我说,她们在迪斯尼乐园的停车场找不着车,最后不得不等到半夜别人把车都开走了,才找回自己的车。

有这么一个活泼型的人,随团去观看新年的棉花杯足球大赛,为了不至于找不着同伴,刻意在一个信封背面记下了所乘搭的大巴编号"104"。但她没料到在体育场外排了数百辆巴士,她怎么也

找不着哪辆才是104号。她用那种典型的活泼型惯有的夸张语调向我宣称："要不是一个朋友把又累又恼的我领到104号车前，我可能至今还呆在体育场。"

另一位可爱的活泼型女士说了这么一个故事：一天，她丈夫带着他的一个客户回家吃晚饭，要做饭时才发觉自己忘了买调料。她不想让她的完美型丈夫知道，因为他总是批评她丢三落四。于是她悄悄地溜到门口，打算去买那调料。谁知客人的车挡住了她的车，得让客人先把车子移开。怎么办？突然她看见客人的车钥匙刚巧就放在桌上，于是她偷偷地拿了那车钥匙，开着客人的车去商店了。等买完东西出来，面对超市门口停车场里密密麻麻的车，她却怎么也想不起客人的车是什么样的，还有她到底把车停在哪儿了。她只记得在前座上有一封信，因为她偷看了那封信。无奈之下她只好拽着手推车，来来回回沿着停车线一辆一辆地查，看哪一辆车前座上放着一封信，最后终于找到了那客人的车并安然地回到家。其实谁也不知道这件事儿，可后来饭后闲谈的时候，这个典型的活泼型的女士认为有必要活跃一下气氛，于是说出了自己偷开客人的车，并看了他的信的事。大大出乎她的意料，客人很不高兴，她的丈夫也觉得既丢脸又生气。女士最后向我报怨说："我真不明白所有人都怎么了，几乎每个人都觉得那是一个非常离谱的故事。"

还有一个活泼型的前台小姐，一天下班后发现她的67型金色道格车不见了，便去报了警。填了报失单，她要求警察送她回家。当警车开进她家的大门时，警察突然问："您是不是有两辆金色道格67型车？"

"怎么了？没有啊。"

"那我们面前这辆车是谁的？"

她吃惊地瞪大了眼睛瞅着那辆车。

我翻车。快到家时,女儿们看着我的“车技”,还以为来了一辆吉普赛的大蓬车呢!

想知道我什么感受吗?女儿们又对此作何评价吗?当然是足智多谋!能干!又独立!

新港海滩的一位女士,某天去“南海岸”大商城购物,当她心满意足地走出来时,发现自己的汽车不翼而飞了。这位女士焦急地四处寻找,后来又去找保安人员帮忙。保安带着她把整个停车场上上下下每层都搜了个遍,仍然毫无结果。他们都认定,车子毫无疑问是被偷走了。于是这位女士填写了报失表格,接着又申请了保险索赔。收到钱以后,她又买了一辆崭新的汽车。就在这之后不久,一天她突然接到了西尔斯汽车修理公司打来的电话:“嗨,小姐!您什么时候来取汽车?您把它放在这儿让我们翻新轮胎已经一个月了。要是再不来开走它的话,我们可要收保管费了!”

很多活泼型的人都写信给我,讲述他们的“丢车故事”,另外也有同样多的完美型性格的人寄详细资料来,告诉我哪里可以让健忘的活泼型们买到一种特制的钥匙链。据说这种钥匙链在你拍手的时候会发出响声,甚至还有人推荐一种售价仅99.95美元的汽车追踪器。这些发明非常适用于活泼型的人,如果它们被广泛使用,准能解决活泼型人的健忘。

一则广告自信地宣称:

“帮您瞬间找到车。您试过在拥挤的停车场上找不着车吗?按一下您的追踪器,您的车就会立刻鸣笛亮灯让您马上找到它。”

“汽车追踪器”是一个可以挂在任何钥匙链上的微型发射器。按动按钮,车辆可在200米内作出回应。

据我所知,那个这小玩意就是为善于社交的活泼型准备的。

一位力量型的女士向我讲述了她和同样是力量型性格的10岁儿子之间的“战斗”。这位女士每天在儿子上学之后,就把他房间里的家具,按照自己的意愿重新摆放好,而儿子放学回来后的第一件事,就是把所有的东西都摆回自己喜欢的样子。她坚持说这是她的房子,所以有权按照她的意愿布置家具。再说,万一她的朋友们来访,而房子里却一团糟,那可怎么办!但是“有其母必有其子”,儿子也宣称房间是他自己的领地,他有权按自己的意愿布置摆设。这两位力量型互不相让,以致家里每天都像在演“南北战争”。我向这位母亲说明了我的看法,让一个力量型的孩子在家里能管理一些事情是很重要的。因为如果在家里总是受到阻碍,他极可能会出去欺负朋友们。

接受了这种新观点,她回家后便和儿子和解了。

有一位力量型的男士是医疗用品商,他告诉我说工作非常不顺心。当我问他为什么还要继续干时,他说:“干这件事能挣很多钱,而且我也喜欢这个工作。”

“你怎么会既憎恨它又喜欢它呢?”我问。

他想了一会儿说:“我喜欢这个工作,但是憎恨自己永远当不了老板这个事实。”

这是一位境遇不错却仍然不满足的力量型者,只因为自己居于次位而不能独当一面。

另外一位力量型性格的业务员向我报怨他的老板——一个活泼的人,简直是个笨蛋。“她什么事都干不好。一天大部分的时间都花在打电话上了。我每天都要告诉她什么事情做错了,应该怎样改进。可她一点也没进步。”

我给他复习了一遍我们的课程,问他:“活泼型最大的愿望是什么?”

"乐趣。"

"活泼型最需要什么?"

"别人的注意和认可。"

"既然你知道这点,就给自己想想吧。假设我是你的老板,所有的人都说我有趣随和。他们每天都赞扬我,送我礼物,对我言听计从。而你却总是找我的茬儿,还批评我花太多时间打电话。如果我的老板要我解雇一名员工,我不用想就可以决定这个人该是谁了吧?"

他终于明白了。

一位力量型的女士想起小时候她和邻居的男孩子们一起玩"打仗"游戏的事。"他们想让我当护士,因为我是惟一的一个女孩,但我说:'不行,我要当将军',于是我就成了将军。"

一位力量型的男士,对他的和平型的妻子说:"我讨厌固执的人。"

她斗胆回应道:"你有时候就很固执。"

他厉声反驳:"那是我做对了的时候。"

还有一位力量型性格的男士说:"我不见得总对,但我从不会犯错。"

甚至力量型性格的基督教徒也醉心于掌握控制权。

有一位力量型性格的医生作了一次性格测试,我注意到他选了所有的优点却没选一个缺点。我特意指出了这点。他答道:"那是因为我拥有所有的优点而没有缺点,如果你非要,就选几项让你高兴好了。"

瞧瞧!他有多高尚!

不久之后他又来找我，说："我仔细想过了，我确实有一个缺点，那就是不会挑选护士，找来的都是些唯唯诺诺爱哭鼻子的人。她们开始的时候干得还可以，可是越干越糟。今天早晨我走进办公室的时候，看见她们一个个靠着墙抹眼泪，我问她们出什么事了，她们竟然回答说是因为怕我。我立刻郑重地告诉她们：'如果你们能按时干好我交待的事，就没有理由害怕！'

这就是他对自己的缺点的理解！正如你所看到的，力量型的人不仅想控制别人，而且多数看不到自己的缺点。他们极度热衷于管别人，无视自己给别人带来的影响。

完美型的性格：十全十美

精益求精，备益求备。

为使生活井井有条，完美型的人弄得自己何等疲惫不堪。这种性格的人打从学步起就喜欢处处"查漏补缺"。我的儿子佛莱德就是这样一个人，他刚能离开婴儿车就开始整理房间，两岁起就开始把脏衣物收集归类。

他多年来就是我们家的"管家"，我把什么东西搁在厨房的桌台上，他会马上把它收近最进的抽屉里去。我又老记不起自己把东西放在什么地方，经常为找一条围裙把所有的抽屉翻个底朝天，结果是被他和抹布塞在一块了。

一位完美型的牧师告诉我，他小时候能把自己的玩具收拾得井井有条。他给每个盒子都编了号，并且写了一张清单贴在自己的壁橱里。他小时候连一块积木都没丢过。当他有了自己的孩子后，就把这些保存完好的玩具给他们玩，可不到一个星期他们就把所有的东西给弄乱了。他说他一点也想不通，为什么自己能把这些东西完好地保存这么多年，可是孩子却连一个星期都不到就都给毁了。

一个活泼型的女子告诉我说，她完美型的丈夫已经把她的衣橱重修了三遍，为的是想找到一个合适的设计以便让她把东西摆放整齐。如果这位丈夫知道性格特征的话，就不会再浪费时间和金钱了。不管他如何修改自己的设计，她还是会把鞋子扔得东一只西一只的。

另外一位女士说道："我丈夫也是个完美型，他把属于自己那边的衣橱整理得整整齐齐，所有的裤子都叠得一模一样。可你想像得出我那边是什么样子吗？有时只是因为我没把洗发水和护发素的瓶子放得标签方向一致朝外，他便会很不高兴。他用了整整6个月时间对我说这不行那不行。"

一位男士为他的鞋子专制了一个"里程表"，记录了他从买鞋到把它捐赠给慈善机构时所走的全部路程。然后把鞋的价钱平摊到每天，最后得出结论这双鞋每天花费他9分钱。

只有完美型的人才会在乎这些！

另位一位男士每买一个灯泡都要记下确切的日期，以便知道每个灯泡的使用寿命。

一位参加"宗教领袖和演说家研讨会"(简称CLASS)学习的女孩作过性格测试后，把它按百分比推算，得出结论说自己是个82.5%的完美型性格。这个还需要证明吗！

有一位父亲在他儿子每交一个女友时，都做一个记录，记下他对那女孩的印象，以其家庭情况等等，后来竟然攒了一大盒记录！婚后他的儿媳发现了关于自己的记录时很不高兴，因为上面写着：

"他肯定不会要这个！"

下面是佛罗里达州的一位姑娘写信告诉我关于她的邻居的故事：

> 有一天他们的手推垃圾车坏了一个轮子，当丈夫的便换了一个，后来发现这个轮子与其他几个不相配，他觉得难以忍受，于是立刻跑出去买了三个新轮子，把那三个不坏的一块儿换下来。几天后他又发现割草机的轮子与手推垃圾车的轮子也不配，于是又把割草机的轮子也全换了。不久，他又换掉了另一个工具车上的轮子。之后，这个丈夫只要发现某个物件的某个轮子不配，就换掉所有的轮子。最后又干脆给每个新轮子又都准备了一套备用轮子。他太太说这种对配套的刻意追求使他们总共花了250美元。

猜到他是哪种性格的人了吧！

和平型性格：平安无事

今朝有酒今朝醉，明日再担明日忧。

和平型的人最盼望的就是能够每日安然入睡、平安无事。前文我们已经知道，活泼型的人有寻找乐趣的冲动，力量型的人有控制生命中一切人与事的冲动，完美型有一种要把一切事情都做得完美无缺的冲动，而和平型却毫无冲动。他们只想尽可能地避免麻烦，平静地面对那些他们得不到的一切。

当一个完美型性格的人说要考虑一下，那他的确是要考虑一下。但和平型性格的人这样说，一般只是用这句话来拖延时间。他不是想考虑而是不想行动。一位请我出去吃饭的女士问她的丈

夫，我们该去哪儿，“我们是不是想想再走！”她的丈夫说了这话就算回答了。

一位和平型的男士告诉我：“我不是懒惰，只是想保存自己的活力。”

一位和平型的妇女告诉我：“我嫁了一个和平型，我们的孩子是个双料和平型，从生下来就总是迷迷糊糊，懒洋洋的。”

对于和平型性格的人来说，作出决定是很困难的。我很喜欢一个和平型的人书桌上的镇纸，上面写着：“也许——就这么着吧！”

一张贺卡上画了一个躺在安乐椅上的和平型老虎，上面写道：“趁别人还没有把你扒了皮做成踏毯，赶快爬起来！”

由于总爱息事宁人，和平型的人经常被力量型的人指使来指使去。虽然一般他们都会逆来顺受，但有时也会反抗，坚持自己的立场。

我们与和平型的妈妈一起渡过的最后一个圣诞节，至今让我记忆犹新。她那力量型的姐姐，我最喜欢的姨妈——珍妮，到加里福尼亚州来时给妈妈带了一条围裙。这条围裙是妈妈的一群教会老友们送给她的。从妈妈小心翼翼地拆开包裹的动作里，就看得出她一会儿还要把那礼物收起来。这时珍妮姨妈就说：“这可是一件很特别的礼物，你的朋友们合力亲手为你做的，你一定喜欢吧！”

妈妈望了她一眼，珍妮姨妈又接着说：“是条围裙，用不褪色的人造纱做的，还带红色镶边。”

力量型的人总觉得和平型的人不够聪明，甚至连围裙也不认

得，当然也分不清人造纱和绸缎、红色和绿色。“围裙上还绣着你所有朋友们的名字。看，就在那儿。他们这样做是为了让你一戴上围裙就会想起他们。”

妈妈平静地说道：“我不会用这条围裙的，它太珍贵了。”

“你不用？这是什么意思！你觉得我该回去告诉他们，人家一片好心，好不容易才把围裙做好而你却不用？”

这时同时是力量型的罗兰也插进来：“你一定得用它。就这样，圣诞晚餐一过，你就戴着它去洗碟子好了。”

妈妈一声不响地把围裙重新叠起来，珍妮姨妈不高兴了：“我大老远从曼萨特把这东西带来可不是为了让你收藏的！”

罗兰也在一旁帮腔：“她会用的，我看着她。”

妈妈把礼物盒盖上，轻声说：“我不用。”

罗兰和珍妮姨妈，这两个不能满足控制欲的力量型，异口同声地说：“你必须用！”

一个月后当我在达拉斯演讲“性格特征”时，妈妈就坐在第一排。演讲时，我一直在犹豫该不该讲妈妈和围裙的故事，转念一想：“唉，她反正已经85岁了，没有多少时间恨我了。”于是我便冒着险把整件事讲了出来。当我最后说道：“我妈妈说：‘我不会戴这围裙的’”时候，大大出乎我的意料，和平型的妈妈突然站了起来，转身面向观众，大声说道：“我的确没用它。”

观众报以热烈的掌声。

事后，我表扬了她的发言，我说：“您真应该成为演讲家，我说了大半天也没人鼓掌，可您却‘一鸣惊人’。”而她呢，却只是对我轻轻地耸了一下肩，用她那典型的和平型来表达她已经很满意了。

两个月以后，妈妈平静地去世了。正如她一直企盼的那一样，祥和而宁静，在梦中飞向天国。她至死都没戴过那条围裙。

活泼型的人需要被关注和认同

能够明白不同性格的人的内在需求,你就会在人际关系中得心应手。活泼型的人总是寻找乐趣,他们表面上看去对什么都不太在乎,但实际上他们很需要别人的认同。他们需要知道你接受他,你越赞扬他,他就会越积极,受批评会很伤他的自尊。通常他们会和完美型的人结婚,偏偏这类人不愿意或不善于表扬别人,他们觉得只有不断的批评才能使人进步。真的非常可惜,有很多夫妻都处于这种困境,两个人谁也不能满足对方的需要。

其实活泼型人特别需要被认同。如果总是批评他们,最终他们会变得一无是处。如果不断地表扬他们,他们会全力以赴做好工作来取悦你,他们渴望被爱。

有一次我和玛丽缇旅行归来,费特问道:"玩得怎么样?"

我们齐声答道:"他们可真喜欢我们。"

只有活泼型的人才会在表达幽默的时候,也是这么自以为是。

费特又问我们:"那些人说了喜欢你们吗?"

"没有,但我们能感觉得出来。"

完美型的人一般不相信别人的表扬,但活泼型的人即使别人没那样说也同样会作出乐观的设想。

我的小外孙子庄纳顿也是个活泼型,有一次他站在游泳池边,大声宣布:"妈妈爱我,爸爸爱我,姥爷爱我,姥姥爱我!"他又说了很多名字,然后伸开双臂,仰面朝天,大声喊着:"全世界都爱我!"

其他性格的人可能认为他是少年自负,其实不然。这是一个4岁的孩子在表达他的感觉,展示出活泼型人对爱的需要。

《时代》周刊上登过这样一则标题:"为什么里根成为最受欢迎的总统?"文章里面列出了很多他的活泼型的优点:他找到了美国人最心动的东西——孩子般的微笑、飞快地点头。他是个美国事务天才,他是魔术师,或者说更像一个魔法大师,他那张可亲又布

满风霜的老脸总是带给人们无限的惊喜，他拥有乐观的人所相信的好运，他是幻想家，他的一生都是一种美国强大的威力的神话。

文章接下去问道："他怎么做到这点的？他是怎样出人头地的？"

答案是："他与美国人民保持着一种既可亲又有时而神秘的关系。他成为一个神像的化身。"

采访时，当记者们听完他那幽默机智的话语后，问他为什么会如此成功。他简洁地答道："因为我爱人民。"

你爱别人，人们就爱你。活泼型的人喜欢这种被爱的感觉。

每个人都喜欢被别人关注和承认，这对于活泼型的人来说更是一种强烈的需要。

力量型性格的人需要成就和感激

力量型的人天生就是当官的料，他们非得看着事情办好不行。在他们的头脑里，对所有的事都有一个进度安排。完美型性格的人通常把要干的事情记在纸上，而力量型的人则把所有要干的事情在脑子里安排好，然后不断地向周围的人发号施令。

他总是觉得别人需要他的指导也希望他来指导，那些跟不上他的节拍的人都是因为太懒惰。

一个力量型的人，总想知道自己妻子一天到晚都在干些什么。他告诉我，要不是他每天把要做的事情都写在纸上交给他妻子的话，她肯定会老坐在椅子上什么也不干。

力量型的妇女们总是不停地使唤孩子干这干那，有她们在的地方谁都不能闲着，要是她们的丈夫不积极地听她们的使唤，她们会很不满意。她们通常会嫁给和平型，而这类人对周末的休息极为看重，所以她们打算在周末大干一场的计划往往成为泡影。在经过了建议、列单、命令、威胁之后，她们的丈夫仍不见动静，于是她们大发雷霆，但她们的丈夫却仍然丈二和尚摸不着脑袋，"不知

井然有序，并希望别人也同样如此。对某些人来说，完美只是一种艺术追求，但对另外一些人，却是要自己所处的周围环境真正的完美。完美型的人如果了娶了一个不善持家的活泼型太太，他要么自己代劳，要么批评她，或者因对她失望而沮丧。

一个完美加力量型的人，会对自己格外严格，但如果偏向和平型性格，偶尔也会放弃自己的目标，有时甚至会说："受那么多累又有什么用？"

完美型的人非常需要被人理解，他那多愁善感的内心很需要有人经常去安抚，对一些饶舌、无事生非的人开的玩笑很反感。

完美型的人的头脑就像一张图表，他可以清楚地记着你什么时候送过他礼物或什么时候忘记了。他嘴上会说"没关系"，实际上关系大着呢。

费特的祖父就是这样一个完美型的人。他记得每个圣诞节都有哪些人送给他礼物，尽管他有好几十个孙子(女)，也不需用纸笔就能把这一切记得一清二楚。有一次在聚会结束时他说："我想小汤米不再爱我了。他今天什么也没给我。"

完美型性格的人往往不愿意把自己的需要告诉别人，所以经常弄得周围的人满头雾水。每年圣诞节之前，我都会告诉费特我想得到圣诞礼物——当然我总是会得到我想要的东西。但费特就不是这样，甭管我问他多少次，他也不告诉我。今年我再次问他，为什么不肯告诉我他想要些什么礼物，而我却总是告诉他，他这样回答："如果你真的爱我，就一定知道我喜欢什么，我想要什么。要是我告诉你了，那就没意思了，不就显得我们不能'心有灵犀'了吗？"随后他又婉转地批评我那自以为是的"优点"："你总是早早地就把自己想要什么告诉了我，害得我都没法去猜，多没意思啊！"

你们看是不是很有趣，我们居然如此不同！一个人以为正确的，在另外一个人那里就是错的，这到底是怎么回事？

为了迎合他，几天前我在街上看到自己想要的真丝的碧蓝色

浴袍时，只好紧闭牙关，而且在圣诞节前还得仔细琢磨费特的心思。

完美型的人具有让别人猜他们在想什么的特点，他们总是不愿意率先把事情讲清楚。为此他们有时不能和别人搞好关系或为此付出昂贵的代价。

有一对年轻夫妇，妻子是活泼型，丈夫是完美型。一次他们租了一艘豪华游艇去度周末。另一对夫妇曾说过，他们也想搭船同行，于是他们便邀请了这对夫妇，租费大概是几百美元。三天假期结束后，受邀的那对夫妇向他们道谢离去。之后，那位完美型性格的丈夫就等着他们把那份该分担的船租寄来。可是一直没有半点音讯。

我问这位丈夫："你事先把这事（付钱）给他们讲清楚了吗？"

他回答："他们应该知道花了多少钱就，该付出一半。"

"他们应该知道"，是完美型性格的人常说的口头禅。或许别人应该知道，但遗憾的是，别人往往不知道，结果那位完美型丈夫从此以后，再也不肯见那对夫妇了。

我们每个人都喜欢有序并且希望得到别人的体贴，但对完美型人来说，这些需要都比别人更强烈。

和平型的人需要尊重和有价值感

和平型性格的人生活目标就是要保持平静，如果达不到时，他们就会退缩或自我封闭，不和外界来往以保持平静。他们绝不会面对敌人，而是一直撤退，直等到某一方赢得战争，然后加入胜利的一方。

因为和平型性格的愿望是拥有和平，所以我们也许以为在安静的屋子里摆张安乐椅，就可以满足他们的需要了。但实际上，这些人的内心深处非常希望受到尊重。

我那和平型的母亲就是这样的人。别的类型的人往往忽视和

平型人的需要，因为他们自己从来不说。但如果别人总不搭理他们，他们就会感到自己无用和没有价值。

所有的人似乎都想按照自己的意愿去改造和平型的人。

活泼型的人认为，一个人如果不精力充沛地活蹦乱跳，就肯定是不快乐，所以他们总想从和平型身上激发出一点激情来。我曾试着用气势恢宏的故事让我妈妈激动起来，但她只轻轻回应："很好。"我感到自己很失败，于是把故事讲得更加妙趣横生。但是我讲得越起劲儿，她就越不理睬我。我没有意识到自己的做法，只能让她更感觉到自己的"一无是处"。她需要我给她的晚年生活以信心，安排好她在养老院里平静地生活。

活泼型的人希望得到别人的认可，所以总是想方设法让和平型的人兴奋起来，却没有认识到他们需要的只是被尊重。

力量型的人总想让和平型的人动起来。对于他们而言懒惰是不能饶恕的。怎么能有人光吃不干？在一次研讨会开始前，我请一个和平型的朋友帮忙分发会议概要，她很负责任地答应了。一共有两摞，一摞上午用的，一摞下午用的。但当下午开会时，我发现会议概要没有发放。于是自己去取来该发的会议概要交给那位朋友，可她却说："哦，我不知道这事儿得做两次。"

一个力量型的人没法理解这种被动的思维方式，碰上刚才的事他们立刻就会痛斥这位和平型的人，说他既愚蠢又无能，连别人的话都听不懂。

完美型的人总是想让和平型的人注重细节，追求完美。他越这样做，和平型人的抵触情绪就越强烈，也许他会嘟囔着说："对我来说那没什么不同，再说谁在乎那个？"完美型的人是最在乎细节的人，他们无法想像一个长着脑袋的人，怎么会对生活的点滴漠不关心？于是他们思虑再三，心想也许自己刚才没交待清楚，便更加详细地解释一遍，这下和平型的人更觉得无聊，他们耸耸肩膀，不再理睬他。这种表现被完美型者看成拒绝，因而变得生气又沮丧。

你们看，我们要是不知道每种性格的人内在的需求，就会严重地误解别人而产生很多麻烦。和平型的人不愿意别人支使他，使自己不像原来的自己，他们只愿按照自己的方式生活。试想，如果没有了这些爱好和平的和平型人去平衡并平息我们的冲动，那世界将会是什么样子呢？

感谢你们这些和平型的伙伴们、朋友们或是孩子们吧，谢谢你们的随和。如果没有你们，我们便不能与他人和睦相处。

人人都希望自己是一个有用的人，对和平型的人来说，受人尊重是他们最需要的。

我经常收到一些读者寄来的有用实例，比如活泼型寄来的玩笑故事，力量型寄来的直率建议，或是完美型寄来的事实和细节，但很少有和平型的人主动写信给我。我想他们可能觉得这样做不值。所以当我收到下面这封来信时，心里异常激动。

您的专题研讨班真是帮了我的大忙，让我明白了“自己是谁”……一直以来，我很难面对的事实是，上帝怎么能接受像我这么一个人，我以为自己一定有问题，因为我不能像别的人那样，把想说的话有条理地讲出来，也没有太多的精力去计划多做事，或是熬夜，甚至不能在清理家务中，像别人一样得到乐趣。您把我形容得很精辟，您说如果给一个和平型的人两个小时去做某件事，他们绝不会提前一分钟完成（我恐怕会花更多时间）。现在我终于明白我不具备别人的优点也没什么，对我而言，我就是我，我有自己的个性，不需要和别人一样。我开始看清真正的自己，为此我感到自己自由了，心中充满着希望，我为自己感到激动——我既不笨也不傻，更不是对什么都不感兴趣。我有些时候感到自己很平庸，并不是上帝偏心把智慧给了别人，而是因为自己的期望太高暂时达不

到。

听了三个小时的研讨班后我开车回家，心里有一种很新鲜的感觉。后来我和丈夫一起针对我们自己的性格又进行了讨论，而他居然愿意坐下来听我说了。

我们听过许多关于接受别人的处事方式、为人之道等讲座，但我们实际上并不知道他们是什么性格，所以总做不好，现在我们可以努力去做到了。

愿上帝保佑您和您的教会，感谢它给人们一个机会认清自己。

罗丽塔·麦克鲁

一位来过"性格特征研讨会"的女士后来写信给我说：既然我的心理已经成熟了，我便不再背台词式地生活而进入"实话实说"了。

在莎士比亚的剧作《哈姆雷特》中，年老的 Polonius 给他年轻的儿子出主意，他说：

至关重要的是：做真实的你自己。

然后坚定不移地走下去，你就不会输给任何人。

进一步研究，反思和行动

只有知道自己是谁，才能真正地面对自己。连自己的特点都不清楚，又怎样能更好地理解别人呢！

根据你所学的内容回答以下问题——

你的基本性格是什么？——

你的基本性格愿望是什么？——

你的性格内在需要是什么？——

如果你已婚，请回答下列关于你配偶的问题：

他/她的基本性格是什么？——

他/她的基本性格愿望是什么？——

他/她的性格内在需要是什么？——

前面我们已经学过各种性格的人的内在需求，现在让我们再研究深入一点。

有一天，我坐下来写了我小时候的三个感情需要。

1. 因为我们全家住在父亲商店后的一间小房子里，不得不当顾客的面吃东西，所以总渴望能有套带饭厅的房子。别人家至少都有一个前门，而且从卧室走到浴室不用经过收银机。所以我觉得自己的生活不正常，总有一种被剥夺的感觉。于是拥有一个简单的房子变成了一种热切的需求。

2. 每天晚上当爸爸清点当天的收入时，总会焦急地计算我们的钱够不够付账单。我们一直是仅能糊口，总是没有富余。我们三个孩子每天只能得到一颗一分钱的糖果。至今我还记得当初是如何梦想有钱买一次香蕉船冰激淋的。直到我14岁进米契儿百货公司打工卖巧克力后，才稍有点安全感。对我来说，钱又成了一种感情需要。

3. 我少年时，人们很少用化妆品和保养品，女孩们要么自然天生美丽，要么相貌平庸，我属于后者。我羡慕佩姬有一条长长的金色发辫，长长的睫毛，外加一个微微翘起的鼻子，上面还有一些雀斑。她妈妈给她买裙子穿，而我穿的都是自家做的。因此，向往美貌和漂亮衣服也成了我的一个感情需要。

在给费特看这个单子之前，我要求他也想想他的三个感情需求。

1. 他立刻想起他从未感到被爱过。虽然他住在大房子里，有女佣和专门照顾他的女仆侍候，他却从没觉得父母关心他。他们每天都要工作。他不愁吃穿却倍感被忽视。缺乏家庭的情爱与关心使他常常觉得无助，这便是他最深切的情感需求。

2. 因为父母从不注意他在干什么，所以，费特努力使自己成

为体育好手以博取父母的赞许。他父亲惟一出席过一次他的田径赛,但当他抵达时,费特已经跑完并获得短跑冠军。尽管不断地获得奖杯和各种荣誉,他却从来没觉得父母留心他的成就,对于赞许的渴望,成为他一个强烈的感情需求。

3. 即使与大家在一起,费特也觉得孤独。所有活动似乎都是一些成年人为其他成年人设计的。在他的记忆里,家庭生活没有多少意思。尽管家里每个周末都会开大型舞会,但是费特却被置于欢乐之外,这种缺乏参与感和兴奋感使他越来越沮丧,他十分渴望得到家庭的温暖。

我和费特比较了我俩童年时的感情渴望的需求,发现它们大不相同。我们后来又加上了几项不缺乏的,这下更令我们大吃一惊。

弗洛伦斯		费特	
需要	拥有	需要	拥有
房子	爱	爱	房子
钱	赞同	赞同	钱
美貌与漂亮衣服	家庭欢乐	家庭欢乐	漂亮的外表与衣服

我的渴望求正是他所拥有的,而他的所需恰恰是我所拥有的。怪不得我们都不能理解双方的需要。

他有大房子,大把的钱,而且是公认校园内最帅的男孩。

我呢?从小被爱包围,总是给杂货店里来来往往的客户背诵诗,总是掌声不断,我的生活是一段段典型的活泼型的经历。

当你着手分析自己的性格并把它们记在本上时,请先分析一

原书空白页

4

什么会导致“第三者”的出现？

我们很多人从小我们是伴着圣经故事长大的，坚信一旦走入岐途，就会看见魔鬼身穿红色的长裙，手持长叉向我们扑来。我们都曾牢记五条戒律：不饮酒，不吸烟，不愚弄别人，不玩牌，不在礼拜日缝纫。我知道不吸烟不喝酒是什么意思，却不清楚不愚弄别人是什么意思，只是自己知道从来没做过那样的事。

上大学时我曾破过戒玩过一段桥牌。还有一次，去看望我那十分虔诚的外婆时，在礼拜天做缝纫，不小心把拇指给扎破了。

记得外婆先向天上望了望，然后才看着我，口中念念有词地说：“上帝在惩罚你的罪过！”

早在1981年我写“婚礼之后是婚姻”一书时，就特意加了一章“另一个女人”，谈我对这个问题的一些理解。我是不是提出了一个别人不愿面对的话题？我是不是回答了一个无人问的问题？我是不是比我的时代超前了5年？在教会还不曾提出探讨婚姻“忠诚的自省”之前，那“另一个女人”这一章一直是最受欢迎的话题。

我做了一张问答卷，是专为那些认为自己丈夫与他人"有染"的妻子们制做的，答卷上列出了数个"应该做"与"不该做"的项目。随后多数妇女这样说："我真希望自己能早一年前读这本书，所有的'不该做'的事我都干过，却没做一个'应该做'的事。"

我在讲这个话题时，先假设所有的听众都没有婚外情。我问："如果你的丈夫想找另一个女人，那么她会是怎样的一个人呢？"我发了很多问卷给听众，然后让她们写上丈夫所想要的女人的样子。其中有一个最敏感的问题："要是你的丈夫今天下午想找个地方和情人幽会，他会不会用今早你们家那个乱七八糟的卧室？"

这个问题引起一片议论、惊叫和大笑，女士们想象着自己卧室的那幅情景，个个坐立不安。很多人在离开的时候轻声对我说："我回去后会把屋子打扫干净。"还有人后来写信说要重新装修房屋，这给原本僵化的夫妻关系重新带来了浪漫色彩。

我们应该花点时间去分析一下我们的伴侣，看看他们有什么明显的愿望和内在要求。虽然杂乱不堪的房间不见得就会使一个男人出去寻花问柳，但起码这表明你对另外一个人不够关心。一个总是说他会每天6点回家吃饭，却老是晚归，甚至连个电话也不事先打一个的男人，也许并不是真有外遇，但起码表明他无视妻子的等待，她在他心目中已经不重要了。

作为父母，我们应该以自己的行动教育下一代，让他们感觉到：什么才是幸福的婚姻，在这个日益颓废的世界里，想拥有良好的婚姻关系，其实是完全可能的。但我却经常听到一些基督徒夫妇间互相争吵和互相背叛的故事，我知道这些人需要一些帮助。

如果我有一个保证使婚姻幸福的公式，我肯定会发一大笔财。但我至少能告诉大家，只要我们开始互相理解，想方设法满足你伴侣的需要，我们的确能减少对方再到别处寻求满足感的风险。这是不是值得一试呢？

我们经常在杂志或报纸上读到一些关于"如何满足需要"的文

章,却从没有人告诉我们具体该怎样做。我们不知道别人的需要,也没想过要问对方。即使我们问了,他们也不见得告诉我们,了解别人的感情需要实在太难了。我们可以打开衣橱看看需要买什么新衣服,我们也可以看看房子知道什么时候需要装修了,我们可以打开冰箱看看需要添购什么食物,但我们不知道如何打开自己的心扉,也不知道如何打开别人的心,看他们到底需要什么。

但是,现在我们理解了四种基本的性格,就掌握了察觉其内心伤痛和需要的最实用的工具。我们无需再在黑暗中瞎撞了。

上一章我们讲过了每种人都有不同的需要,活泼型需要认同,力量型需要感激和仰慕,完美型需要体贴,和平型需要自我价值。

活泼型的人渴望得到关注和被认可

活泼型的人看上去似乎在任何情况下都很开心,但实际上,他们非常渴望得到别人的关注、接受和认可。他们需要被爱和被别人接受。他们需要听众和掌声。批评和贬低会使他们消沉。既然知道了这些,那就让我们来作进一步的研究吧。

如果活泼型人的需要得不到满足会怎样?

如果是一个孩子,他肯定会尽他所能去吸引别人的注意力,他们通常会变得很吵,很烦人或者很爱炫耀。对这种孩子来说,最严厉的惩罚莫过于把他们独自一人关在屋子里,没有电视也没有电话。在学校里,这种孩子总是想独占教师的注意力,而且不断地上课说个没完。其实他是在渴求关注,他会用积极的或者必要时用消极的方法去得到这种关注。

当活泼型长大成人后,他结婚时会有这样一种想法:总算有个人来关注他了。他为自己买了个忠实的听众。

由于一般的人总是找和自己性格不同的人结婚,所以对方一般不会有相同的观点。完美型的人或许在结婚前会为活泼型的幽默喝彩,但渐渐地她也不愿意当听众了,只让他一个人去瞎折腾。

解你"的人。

很多人以为性是导致婚姻背叛的根本原因，尽管很多时候是对的，但是内在的因素是他们内心想寻求一种未实现的满足感。如果夫妻双方都清楚对方的需要，并且努力去满足它们，理解本身就可以使婚姻美满。就像一位女士说的那样："光知道他能理解就让我感到有了希望。"

完美型的人追寻一位敏感的灵魂伴侣。

完美型的人需要一个善解人意，能够理解人内心深处需求的配偶，然而他却往往娶一个从不深思的活泼型女子。当他沮丧时，他的活泼型妻子却只管自己出去快乐而不顾他的感受，这更会把完美型丈夫推入痛苦的深渊中。于是，他期盼另一个敏感的人来挽救他。

完美型的人不是打从一开始就想不忠诚，只是婚姻不能满足其需要时，诱惑便会趁虚而入。许多年前我和费特曾到过一个教堂，那儿的传教士感到自己的妻子不理解他，也不爱他，因此和别人发生了婚外情。当他在办公室里和费特讲他的一面之辞时，他那活泼型的妻子则在教堂大厅里向我哭诉他丈夫的不忠。这时那位"第三者"正好走过大厅。一看见她，作妻子的立刻把头埋得很低。

实际上这位第三者相貌平平，而牧师的妻子却时髦动人。那丈夫肯定不是被第三者的外貌所吸引，而是因为她迎合了牧师的需要：敏感，细心，体贴——而这些正是他妻子天性所不具备的。

这位第三者一直自愿到教堂来帮忙工作，她每天都去牧师的办公室送咖啡，并且在他结束一整天的辅导工作后，认真地倾听牧师那些不可能与妻子谈论的烦恼与问题——因为他的妻子不愿听他讲，也不喜欢悲伤的故事，甚至常常把他们私下说的话随便告诉他人，变为家喻户晓。

这位牧师本是一个明事理且无心堕落的人，但是非常脆弱。幸好我和费特及时出现，使矛盾有了转机，牧师明白事情发展下去会怎样以后，就叫那个女人离开自己的办公室并中断了关系；而他的妻子也表示愿意开始了解丈夫的需要，这在她以前是从没有过的，她发誓管住自己的嘴巴不再像过去一样使彼此陷入麻烦。你们看当我们开始迎合另一半的需求时，事情不就有了改变吗？

力量型需要被人感激

由于力量型的人总爱控制别人，所以他们的配偶往往是和平型的人。可和平型的人偏偏不会去主动"感激"别人为他做的一切，于是矛盾产生了。

一位女士这样描述她的丈夫："我还以为他天生就喜欢干活，我从来都没想过他干每件事还得我表扬。"

另一个男士也说："她就有本事让别人都忙得团团转；如果我再夸她，她更不知道自己姓什么了。"

在今天的社会里，一个男人想找到一个会对他微笑的女人，一个女人想找到一个愿意听她倾述的男人都不难；因此，夫妻间了解彼此的需要，坐下来互相讨论一下共同的问题是十分重要的，请大家尽量做到这点！不要等到为时已晚。

一个医生的妻子对我说："他以为自己是上帝，他一走进医院护士们就向他鞠躬，病人们的生命就在他的手里，但在家里想耀武扬威可不行。只要他一回家，就得听我的。"这就是典型和平型妻子会干的，而丈夫显然不喜欢她既尖刻又叫人灰心的评论。

既然力量型的人只能赢，不能输，他们自然会避免一些对自己发展不利的机会或事情。于是这位力量型的医生便每天工作到深夜，待妻子熟睡后才回家。第二天一早，妻子为了报复，既不和丈夫讲话也不到洗衣店取回丈夫的衬衫，等到他没有干净的衬衣穿时，他便对她大声嚷嚷。她又责怪丈夫的坏脾气、不讲理，于是婚

姻出现裂痕。

他们彼此谁也不理谁，也不想去迎合对方的需求。丈夫开始与不同的护士渡过他的每天晚上，而妻子则在教堂里学习一门关于提高自我形象的课程。要是她知道，丈夫其实想早点回家，很想有个性积极的妻子，很想妻子能理解他为家里做的这一切都不容易，从而夸他几句。她会愿意做一些改变的，或者只要她明白丈夫骄傲的自我膨胀，是由于她很少对他称赞，而不是故意跟她过不去，她也一定会停止目前的冷战，与丈夫重新修好。

和平型性格的人只想获得尊重

和平型性格的人一般都比较低调，所以他们的伴侣一般不太重视他们。正如一个女士说她的和平型性格的丈夫那样：“我几乎感觉不到他的存在，因为他从早到晚坐在沙发上不动，都快和沙发合二为一了。”一个忙碌的力量型性格的妻子很容易忽视自己的丈夫，因为觉得他沉默，所以肯定没什么特别需要。

和平型的人有时确实安于现状，但时常他们也会在意自己在别人心目中的位置。一个和平型的男士这样说他的太太和家人：“他们好像都是最伟大的，而我却一文不值。”

一位和平型的妻子说：“我们家像是军营，他是将军，而我是小兵。”

虽然生活安静的和平型者并不会红杏出墙，但应该知道，只要有人让他感到自己很重要，他马上会兴高采烈。有一天我刚讲完一个关于婚外情的讲座，一位和平型性格的妇女来找我，告诉我她和教堂唱诗班指挥的一段关系。“多年来我丈夫从来都不注意我。不管我穿什么他连看都不看，他从没给我买过任何礼物，好像我应该就是他的。”

相反的是，那个唱诗班指挥称赞她穿的每一件衣服，并且让她独唱，就因为他爱听她的声音。演出那天他送了玫瑰并打了三次

电话,而他丈夫却一次也没打。她说:“我并没做任何错事,但这是我这么多年来,第一次感觉到自己有价值。”

要是她的丈夫能明白这个安静又不爱表现的女人,内心深处渴望知道自己对丈夫很重要,也能得到他的关怀的话,就不会发生越轨之事了。

要是每个已婚者都能满足配偶的需要的话,将可以大大降低离婚的数目。我们不需要各种婚姻指南,只要从现在起把我们对性格的认识运用到夫妻相处之间,就一定能在婚姻破裂之前找到挽救的办法

记住:

活泼型需要关注和赞扬,批评会使他们消沉;

完美型需要有秩序和细心体贴,紊乱会使他们失望;

力量型需要人们欣赏并感激他们所做的事情,他们憎恨不知感恩的人;

和平型需要被尊敬和有价值感,一旦受到冷落他们就会退缩。

记住这些,别把你的伴侣推向诱惑!

进一步的研究,思考和行动

记住我写的“另一个女人”或“另一个男人”,写出你所了解的伴侣的愿望和内在需要:

如果我的伴侣在诱惑面前会情不自禁,那个人会是一个什么相貌的人?

那个人能做哪些我做不到的事情?

他们会选择在什么样的环境下见面?

他们会谈些什么?

我要怎样做才能阻止第三者的出现?

而我愿意那样做吗?

然后写下你的答案。

若让你们俩背对背地回答同样的问题，猜猜你们能达成一致吗？

小组学习时，讨论一下每一种性格的人最易被哪一种人诱惑，再讨论一下每个人都有哪些没被满足的内在需要。

对那些离婚、单身，或者寡居的，回顾一下过去与配偶的关系，看看有哪些做得不对的地方，作为未来的借鉴。

请按下列各项参考你的配偶或朋友，看看他/她：

1. 是否真诚；
2. 品德高尚；
3. 正直有序；
4. 纯洁无暇；
5. 可爱动人；
6. 令人仰慕或风度翩翩。

如果你的答案是肯定的，那你就留神下面的问题吧！

导致不同性格陷入诱惑的因素	
活泼型 当配偶不再称赞，也不再幽默开怀大笑时。	力量型 当配偶整天什么也不干，并挖苦其所做所为时
和平型 当配偶只当其为一件“摆设”，导致其完全丧失自我价值感时。	完美型 当配偶对其毫不关心、体贴，且生活杂乱无章时。

避免以上各种倾向，你将拥有一个完美的家。

原书空白页

5

是什么使你沮丧？

生命只不过是过眼云烟，就犹如一个蹩角的演员在台上时而趾高气扬时而暴跳如雷，然后便销声匿迹，一去不返。

麦克白的这句话与当今社会上普遍的沮丧颇为吻合。我们都在扮演自己的角色，做别人期望我们做的事情，但这到底是为什么呢？我们将要走向何方？做了又有什么用？我们不久也将离开人世，没有人能记住我们。

20年来我目睹人们日益消沉，其严重程度超乎我的预料。每个人都有自己的难处，每个人都有沮丧的原因。婚姻出现问题使人们沮丧；子女不听话使父母沮丧；身患不治之症的病人更感到沮丧。

"沮丧"一词的字面意思是"压抑"，或像我母亲常说的，"就是提不起劲来"。就好比一个充气皮枕，用拳头压在中间，这时枕头被压住了，不能恢复原状。放开手，枕头会弹起来。这是轻微压抑

的一个简单例子。当我们不能用平时正常的能力应付外界，就会出现这种常见的感觉。

人的一生中都会有过压抑或沮丧，有的甚至觉得自己被别人踩在脚下，踏来踏去。踏得太重了，我们就会喘不过气来，就会感到无助，甚至绝望。如果我们再不自救，就真的没有希望了。

在我的拙作《驱散乌云》中，我指出了一些引起沮丧的症状，并提供了自我开导和精神疗法。这本书是我所写的书中最畅销的一本，我最近刚对它作了些修改，加入了一些关于青少年沮丧症和自杀的分析，和一些医治过去伤痛的建议，另外还有一章是有关圣诞节沮丧的。只有一个方面我没有涉及过，那就是因为性格不同导致沮丧的原因。

我们已经知道各种性格的愿望和内心需要，应该能明白这些特点与沮丧即内心的失落的关系。譬如活泼型的人追求乐趣，同时又需要别人的注意和认同，我们就很容易想到什么会让他沮丧。虽然他们都极为乐观，能力超群，处世伸缩自如，可是当他们发现生活不再有乐趣，也没有人注意他们和认同他们时，他们便会很沮丧。

又譬如力量型的人热衷于驾驭一切，并需要别人对其成就加以肯定，可一旦失去了控制权又没人为他们喝彩，就会跌入低落的情绪之中。

和平型的人只想求得平静与自我价值的肯定，所以当他们生活在一个充满着纷争的环境里，因为无法正视矛盾，他们也会变得情绪低落。

完美型的人最容易情绪低落，因为他们天生具有强烈的上进心，最想从生活中有所收获。这种高标准的追求，要求他们自己与别人都要完美，他们期待别人能敏锐地体会他们的内心感受，可是失望却使他们一次又一次地陷入情绪低谷。以完美为目标，这便是一个必然的结果。

1. 她必须找到有愿意称赞她的人；

2. 她必须攒钱供自己购物，好把自己从沮丧中拯救出来。

我很想和她丈夫去说一说，告诉他，她的内心需要是多么容易满足；告诉他她其实很正常，只是喜欢被称赞，讨厌受批评，并且她之所以情绪低落不是因为精神问题，恰恰是他这个知名的基督徒领袖，不愿意迎合妻子的情感需要，甚至认为她没有这样的需要。

另一位活泼型女士总算找到了长期头疼的病因。她去看过许多大夫，也咨询过不少专家，最后得出结论：每当她的丈夫开走了她的车去工作，使她失去了便利的交通工具时，她就会头痛。她瞪大了眼睛跟我说，她的头痛是因为沮丧造成的，而沮丧是因为意识到将被一个人留在家里，整天哪儿都去不了，而且对她丈夫的离去与造成她的不便感到一种莫名的愤怒。找到了病根以后，她自己也笑了，跟我说："其实我并不是天天都出去，但那种'没有车就哪儿也去不了'的想法憋得我头疼。"后来她不再抱怨头痛，她丈夫也变得愿意与别人搭伙儿乘一辆车去上班，把家里的车留给了她使用。

对于不是活泼型的人而言，这样的简直有点荒诞可笑，但对于活泼型的人来说，这根本不是小事。能理解他们的人会明白，这种事正是活泼型随时对乐趣的向往，和随时获得她们的观众的需要。

在我和活泼型妇女的谈话中发现，她们医治沮丧最好办法就是逛商店。可这方法有个缺陷，就是活泼型妇女的丈夫们通常都是精打细算的完美型，当帐单寄来时，就轮到他们沮丧了。

我和玛丽缇两人都喜欢花上个把小时，开车到处转来转去地逛商场，甚至有时根本不想买什么，也爱去看看。力量型的人总认为这种漫无目的的瞎逛是浪费时间，完美型的人觉得这是盲目出击，和平型的人则觉得逛商店比上班还累。但对典型的活泼型妇女来说，一句"只是看看，谢谢你"会使她们在失落的日子里精神一振。

有人甚至把这种情况合理化解释了，“即使只是为了让自己高兴而真的买了东西，也比看心理医生便宜得多。”

《今日美国》上有一篇文章《商店的诱饵》，研究了不同的名人对于购物的态度。

歌唱家珍妮佛·郝丽黛说：“我对买鞋情有独钟，我觉得购物能治愈心情沮丧，对心理调节起很大帮助，还能在成功时给予自己奖赏。所有的人都该去购物。”

可能不是所有的人，但对于活泼型来说，他们知道在沮丧的日子里去购物可以得到精神安慰。

当活泼型的男人因为在工作中找不到乐趣，妻子对自己的幽默又不欣赏，银行账户透支，支票不兑现时，他们会违反逻辑地走出门去，讨好每一个碰到的人。他们肯定会被朋友们接受，因为他们会出钱收买“受欢迎的感觉”使自己高兴，而不承认自己有任何问题。

完美型的妻子们很难理解，活泼型的丈夫为什么能如此轻易就做到“眼不见，心不烦”，为什么他们会在自己那辆破凯迪拉克都快报废了，还去签下豪华健康俱乐部的终身会员，他们会出门去一趟所谓非常重要的“出差”，但事实上根本就有没生意可谈。

一个失望的妻子跟我讲述她那活泼/和平型的建筑商丈夫：“新造的房子卖不出去，银行一直来电话坚持要他去面谈。”她被这事搞得心神不宁，作为一个完美型的人，她觉得她丈夫应该去和银行好好谈谈，找个解决的办法。当她走进丈夫的办公室，打算要求他去银行说情时，发现丈夫正在兴致勃勃地打字。“你在这种时候打字干什么呢？”她问。丈夫竟然回答道：“我正在写小说呢！”

讲到这儿时，她的眼泪夺眶而出。她说心里不痛快已有好久了，因为银行取消了那幢房子的抵押，丈夫也因此灰心了好一阵子，并不再幻想当什么作家。可现在他虽不再冒险盖楼，却又改建什么空调狗屋了。一想到又得贷款冒险她就心神不宁，而他反倒

很开心,因为他已从一个一块儿打高尔夫球的有钱伙伴那儿又搞到了一笔资金。

除了购物,乱请客,不断冒险以外,活泼型还有一招用来排遣情绪低落,就是大吃特吃。意大利面条或小甜点也能提起他们的精神。但遗憾的是,这种有利刺激的副作用太大,每当活泼型发现自己喜欢的衣服都变得不合身了,他们会更加低落。为此他们需要再买一个衣柜,而这又成了购物的借口。

有一个我认识的活泼型女士有三个衣柜,分别装着 8 号尺码、10 - 12 号尺码和 14 号尺码的衣服。她一边吃巧克力一边笑着说:“那些 8 号的衣服已经完全成为历史了。”

活泼型的人们总是很受环境影响,当周围没有什么有趣的事,或他们不再是别人关注的焦点,他们就会陷入低落。在这个时候,换个环境或变个形象能马上使他们重新振作。其实使自己成熟起来和增加责任感才是最好的选择,否则就是上帝也给不了他们更佳方案。

记住,活泼型的人一但不是中心人物就会感到孤独而失落。

力量型的沮丧

力量型的人一旦失控便会感到沮丧。这一观念使很多女士恍然大悟:为什么她们原先乐观向上、目标感极强的丈夫后来会完全改变性格。

有一次一位 50 岁的女士在研讨会后,上前来告诉我她的丈夫——一位力量兼完美型的工程部门经理的故事。他本来一直是个健康、精力充沛的人,但在一次例行体检时发现了患有遗传性眼疾。其实对视力没什么大碍,而他却全然改变了,每天不断地说:“没了视力我还能干什么?一个看不见的工程师有什么用?他们现在随时会解雇我,我还不如自己辞职去死了算了!”

他妻子被这种“孩子耍赖”似的态度弄呆了,不知如何是好。

方都深感沮丧，进而想到这个婚姻可能是失败的，从而认为另找一个可能会更好。

如果对自己的性格没有新的认识，哪怕另找个对象，结果也是换汤不换药。一个加州婚姻咨询专家警告说："冲动的再婚只是一种自我毁灭。除非你从第一次失败的婚姻中接受教训，使第二次更牢固，否则的话你可能只是重蹈覆辙，再找另一个不合适的对象。"

力量型的妇女往往与和平型的男人结婚，然后不自觉地控制他和孩子们。只要所有人都顺从，这位母亲就会高兴，但只要有一个反抗她就会沮丧。如果她不理解自己的性格，就不会知道自己错在哪里。一位女士递给我一张纸条，上面写着：

"今天你给了我寻找多年的答案！我沮丧到了极点，也不记得从什么时候开始这样的，时间真的太长了。现在我知道问题出在我那18岁的儿子，我把他牢牢地管着，想把他培养成我希望的样子，但那不符合他的性格。过去我不懂这些，只是奇怪为什么儿子就是不听我的话，因此我很沮丧。现在我知道那是因为我不能控制他。我原先认为自己不需要参加这个研讨会，但我错了。真心希望我能正确使用您的性格理论。非常感谢您！"

一天上完课后，戴尔和雪丽带着问题来找我。他们都作过性格测试。

戴尔属于和平兼活泼型，而雪丽是力量兼完美型。戴尔英俊潇洒，坐下后就为自己调整了个最舒服的姿势；而雪丽呢，板直着身子坐在椅子上，看上去很生气。他们各自的性格我已猜出了八九分了。他们问的问题是，他是否该放弃工作去干全职的教会工作。

我先问了戴尔一个极适合和平兼活泼型的问题："你在花钱方面有问题吗？"

他还没张嘴说话，她就替他回答了："简直无可救药，我一天攒的比他一周挣的都多！"

这句话给了我对他们婚姻的一个印象：一个随和友善的男人被他力量型的妻子当作无用之辈。

她说完后，戴尔问我："你怎么一开始就问钱的问题？你怎么知道的？"

"因为和平/活泼型的男人常会有金钱方面的麻烦。"

听着他们的故事，我觉得毫不新鲜。戴尔在他们结婚8年以来，至少一年换两次工作，每件工作干不了多久就烦了，很多工作对他来说，只因为"太累"而放弃。因为他长得很"酷"，所以很容易找到新工作，他一直生活在下一个会比这个好的梦幻中。

雪丽又张嘴抢过话来："他曾有个不错的工作，那时我们还清了债务，那是婚后惟一的我们不欠别人钱的阶段。"

"但那事太无聊了，是个政府部门的工作，你得日复一日地做同样的事情，一点乐趣也没有。"

"难道任何事情都必须有乐趣吗？你有没有想过我们？你不觉得自己有义务要养活家人吗？"

说这话时雪丽用拳头敲着桌子，戴尔转向我说："你看到和她一起生活会是什么样子了吧？简直不可思议。"

"你要是能按时付清账单，那才不可思议呢。告诉她你现在正在干什么。"

"她"指的是我。

然后他就跟我解释目前他正在做销售，但他事先并不知道没有底薪，他要把一间屋的办公家具都卖了才有佣金。因为他在三个月中只卖了一张桌子，所以还没有任何收入。

雪丽又插嘴："你接受工作前难道就没有问一问他们有没有工

资?"

"我猜有。"

"你总是猜。"

到现在为止我才只问了一个问题，然后就一直看着他们俩演"二人转"。

"最糟的是他以为自己能挣很多钱，于是我们就用他以为能有的收入买了新房子，而现在我们的按揭太高却没钱付。"

"要是你不管这么多我们可能已经有钱了。"

"你有本事就挣钱来啊！我还不愿意操心呢！要不是为了三个孩子，我早就出去工作了。让你瞧瞧——我决不会光猜，我肯定会有钱拿回来。"

听着他们吵了这半天，我想该我登台了。

这是两个都陷入沮丧的人，即使只有一个听众，也无法进行文明的对话。

雪丽是力量/完美型，她因为生活失控而绝望；戴尔是和平/活泼型，对无穷无尽的冲突感到厌倦。雪丽来自富裕的家庭，她希望戴尔像她的父亲一样成功。她不断给他制订目标，对他经常更换工作负有一定的责任。她很想换新房子，在他没有固定收入时就鼓动他买房子。她总是说如果没有三个孩子的负担，她能挣比他更多的钱。你能想像他们的孩子们会有什么感觉吗?

戴尔被纠缠得很烦，承认他回家的惟一目的就是看孩子。他没什么赚钱的本事，也不在乎自己能否富有。他的低收入和她的高水准生活方式使他们根本不可能有钱。

和他们一起分析了共同的问题，并计算了由于矛盾给家庭造成的损失，他们开始了解各自对双方失落情绪的责任。我得知她是个很棒的打字员却拒绝任何工作，"我不想让他太轻松了。"这就是她"鼓励"他的做法，为此她居然什么也不做。

他同意找一份收入稳定的工作——哪怕是个很无聊的工作。

和平型的沮丧

正如我们前面谈到的雪丽和戴尔的故事一样，力量型失去控制力或别人不领情时便会沮丧。当和平型的人无奈地整日面对矛盾和冲突，最后得出自己毫无价值的结论时，也会陷入沮丧。

因为和平型性格的人一般比较低调，既不爱咄咄逼人也不爱虚情假意，所以别人经常忽视他们，而且他们也懒得掺和到别人的事情中。一般说来，他们好像并不介意被人忽视，但总有一天他们会问自己："我到底在这儿做什么？似乎没人需要我，我为什么不去找个真正在乎我的人呢？"

力量型的男人到中年会面临一种危机，他觉得自己可能会失去控制力，而和平型的人却在跃跃欲试。中年时，他看着孩子们只有要钱时才找他说话，妻子也整天忙着想操控一切，包括他自己。他忽然想走出去，想摆脱危机，摆脱控制，做个有意义的人，做个有控制力的人。

和平型的控制力与力量型的不同，他并不想登山或加入摔跤队，他只想证明以自己的方式也能成功。这种进入中年态度的突然转变，反映出长期被压抑的反抗，可能会使和平型男人的妻子大感惊奇，因为他以前从未如此。如果她没注意到这些并且设法帮助他，让他感到自己是这个家庭中不能缺少的一员时，他可能会去找另外一个人。

你还记得彼得原理说人都有不切实际的倾向，或者自以为能办好自己力所不及的事情吗？这对描述中年的和平型的人来说，是最合适不过了。某一天他们突然自告奋勇去调解一个长期未解的纷争或去看管父母外出的小孩子，但结果却是手忙脚乱，险些把自己也陷进纷争之中。直到这时，他们才发现自己干不了这些事，于是情绪又低落了，尽管他嘴上不承认或不理解。

和平型的人如果在本人利益不受威胁时，可以很好地表现，他

能在狂怒的力量型之间充当调解者。他是一个绝好的给予别人客观意见的顾问。但如果他自己成为矛盾的焦点，别人强迫他改变自己时，他就不会那么“和平”了。

和平型的母亲能在周围的人都失去理智时依然保持头脑清醒，但是她却管不了力量型的孩子。后者深知她的弱点，而不断给她出难题，然而对力量型父亲的话却言听计从。这令她很迷茫，“我到底怎么了？为什么我对这些孩子没办法？为什么他们总跟我过不去？哎！”

如果力量型伴侣理解和平型的弱点是不会控制他人，也不善解冲突的话，他就会与她配合一起教育、约束孩子；反之，他不理解也不想配合，往往会令她在孩子面前更显得无能。把这些因素结合起来，很容易明白为什么和平型的家长常常觉得力量型的配偶不配合，孩子们不听话，这种冲突与忽略往往使和平型的人陷入失落。

有一对夫妇，在听过我的关于探讨婚姻的讲座之后来找我和费特，两人都感到沮丧。她是个力量型，而他则是和平/完美型。当初是因为彼此的相互理解，使他们走到一起建立一个幸福的婚姻的。是珍妮先看上韦利并追求他的，韦利跟着作出了反应。她写信告诉了我她的故事：

> 我想我非得使这次婚姻完善才行，因为这将会是我的第一次也是惟一的一次，然而却是韦利的第三次。他的两位前妻都离他而去，虽然我知道其原因，但我不认为这些会使我与他离婚。（但我会杀了他！）
>
> 您的研讨会让我睁开了双眼，我内心总是很想找出他婚姻失败的原因（防止悲剧在我身上重现）。
>
> 我试着去分析他的两位前妻，发现她们都是力量型，不能忍受和平型的人那慢慢腾腾跟在别人屁股后头踱步

的态度,似乎永远都不会走到别人前面,她们离开是为了其他长得更英俊的男人或更多的钱(善良、平和的韦利,从不和我讲这些事儿)。他曾说过他也不明白为什么她们要离开。每一段婚姻里,他最多只赚300英磅一个月。

好了,现在他又娶了第三个力量型女子——我,不像他那样把自己的过去当成一部悲剧。我说:忘了它吧,向前看!是上帝把我带进了你的生活、他的收入在4年里翻了一倍,我们又拓展了别的生意,现在他似乎比任何时候都快乐。

但那些痛苦的旧事仍然缠绕着他。他最近成了一家大型企业的副总裁,他比结婚那会儿重了71磅,肥胖显然影响了我们生活中的许多方面。

有时候我想我需要制订一个能指引韦利生活的作息表,他有点儿完美型的特点,但多半儿是和平型,他总是不爱活动,以致于连性格分析表都懒得填。

我明白不能老是按着自己的意思办,但至少我还拥有韦利。他对我非常好,非常有耐心,他像所有那些和平型的人一样会默默地付出,但因为始终看不到努力的结果,他常常觉得自己很失败。我知道他不想要第三个力量型妻子也把他打翻在地,再踏上一只脚,然后离他而去。我们如此深深相爱,并且了解双方性格不同,我知道我们一定能长久。

一位几年前曾参加《性格特征》讲座的妇女,在听到我关于对性格与情绪低落的补充之后,写信给我说:

你的演讲跟过去一样,内容仍那么精彩,不过我这次更是受益不浅。

> 三周前,我丈夫意外地失去了那份干了24年的工作。依我的力量型性格,我会马上寻找新的工作机遇,然后作出决定。但我那和平型的丈夫,害怕改变和接触不熟悉的事,拖拖拉拉不肯做。
>
> 出于对其性格的了解,我能坐下来,把我的丈夫与我们的明天托附给神。我耐心地等待他自己作出决定,而没有强迫他按照我的意见行事,我相信上帝会帮助他并保佑我们将来幸福如意。我知道,如果是他自己做的决定,那一定是好主意,而他也会干得不错。然而亲眼目睹他那不慌不忙的样子,实在对我本人是一个磨难。多亏有了您的性格理解才使我不致陷入绝望。

记住,面对矛盾,感到生活无意义的和平型可能会陷入失落。

完美型的沮丧

我之所以把完美型的沮丧放在最后,是因为它是我们一般人称之为沮丧的原型。它不像活泼型或和平型那样受环境的影响,也不像力量型的沮丧。力量型的人讨厌生病,宁愿把自己累死在工作岗位上;而完美型的人则会无病呻吟,最典型的就是躺在床上,渴求能得到同情和体贴。

一位女士最近来找我,说道:

"我母亲是一位完美型的人,现在沮丧的不得了。自从她不再工作后,似乎百病丛生。她不断地检查身体,不仅作了血液检查、肝脏检查,还用X光查过全身所有器官。难道她真的病了吗?"

我不知道她母亲出了什么问题,也没见过这样的病人,再说我又不是医生。但我猜想她可能是沮丧,并过多关注自己的健康,希望有人关心她,听她诉苦,体贴她的需要。

完美型的人比其他类型的人更易陷入沮丧。因为他们的深层

愿望,是使所有的人和事井然有序。由于这种极乐世界永远不会存在,他们要么降低标准接受生活的本来面目,或者陷入沮丧。有多少人能做到屋子天天收拾整齐装饰完美无缺,花园里鲜花时时处处盛开,衣柜里所有衣服上的扭扣都不缺不少呢?

完美型的人情绪低落往往是没有原因的,它往往是一种长期存在的情绪,或者说这类人就属于"多愁善感"型,而并非是由于某事发生才沮丧。这类人较为容易记住生活中的不快,越积越多,到最后变成低落的缘由。

一个力量型妇女写信给我,说起他们全家做性格测试前后的趣事:

> 您简直想象不到性格测试给我们全家带来的影响!我的力量型的父亲很喜欢这测试,并自告奋勇解释给我那和平型的母亲听。她相信他的话,再说听人讲解总比做测试来得更容易些,更何况这又有什么关系呢?我那完美型的嫂子,7年来首次对我们敞开心扉,她说这是我们第一次关心她,为此我们向她道了歉。要知道这对于力量型,特别是对父亲来说可是很不容易的事。两周后,我丈夫的家人来了,并为测试发生了争执。力量型的人开始告诉完美型的人他们有什么问题,而他们全往心里去,并对此感到不满。我的婆婆与姨婆非常沮丧,哭得泪人儿似的躺在床上不起来。但到了第二天,她们又重新振作起来,和好如初了。真是不同性格的人有不同的行为表现。太有意思了!

完美型的人很敏感,并有着对整齐秩序的渴求。所以不难理解为什么他们会这么快地情绪低落。一个完美型的牧师妻子,听过从朋友那儿得来的一盘《性格特征》的录音带,后来通过那朋友

给我寄来了一封她的感谢信。

> 亲爱的苏丝,你不会知道弗罗伦斯·妮蒂雅的录音带对我帮助有多大。我听那录音的时候,正是为我那活泼型丈夫万分苦恼之时。我已厌倦了老在他身后干默默无闻的事儿,也不愿听别人说我是多么幸运,能有这样一个性格的丈夫,周围的一切都叫人失望。
>
> 除了对我以外,他对任何人都很体贴,而我简直就像这个家里的佣人。听完录音带我才恍然大悟,发现丈夫并没有忽略我,他只是去寻找那些会为他喝彩的听众。我仔细研究了自己的家人,发现每种类型的孩子我都有一个。怪不得我一直觉得自己那么失败,原来我一直努力想让他们完美并步调一致。我浪费了那么多的精力和时间,想让活泼型、力量型、和平型都变成完美型!
>
> 您的礼物拯救了我的家庭。这盘磁带对我们太重要了,因此我们将它带到教室让大家一起听。到会的每个人都找到了自己的类型,人人都兴奋异常,它简直就是生活的指路灯!

请牢记,当完美型的人面对不完美的生活和无人体贴时,他就会低落。

进一步的研究,反思与行动

俗话说:笑一笑,十年少。再好的良药也比不上心情好能让病人痊愈得快。

因此,你今天的心情愉快吗? 如果不,那是因为什么呢?

活泼型的你是不是最近没有什么好玩的事儿? 没有人理睬你了? 没有人夸奖你了? 没有人觉得你风趣了?

你一直以自己是成功的力量型为自豪，但现在是不是刚退下重要岗位了？失业了？得病了？或别人不再感激你的奉献了？

本来“两耳不闻窗外事”的你，怎么不想当和平型了？是不是因有人看不起你，总是忽视你？

完美型的你，本来就活得很累，是不是又看见什么事不对劲儿了？还是因为别人不能理解你呢？

想想自己有无以上问题，想想你的配偶和家里其他人有没有这些问题，看看我们双方是否是因为不理解，而使彼此陷入低落。

如果是小组学习，请每个人都谈一谈自己沮丧的原因，再讨论一下我写的《驱散乌云》这本书。如果讨论深入、彻底，多数人肯定愿意伸出援助之手的。封闭自我，不敞开心扉只能使自己孤立无援。

不同性格的沮丧情绪	
活泼型 生活失去乐趣，批评太多。	力量型 丢了权力，干事没有人领情。
和平型 生活压力过大，又不稳定。	完美型 生活一团糟，看不见希望。

现在请复习一下克服沮丧的基本步骤：

分析你的性格所需；

承认你有问题；

想清楚能否自己解决；

把你与配偶、孩子或朋友们的不同想法与他们一起讨论；
列出一个切实可行的计划；
写下你的真实感受；
原谅那些伤害过你的人；
做出承诺不再伤害他人；
让每天的心情尽量愉快。

的。从我们的咨询档案中，以及她自己在菲律宾教会中收集的资料里，兰娜对不同类型的"面具"做了详细的记录，包括人们何时因何种原因戴上假面具，以及如何使人们摘除面具，还原自我。后来我们都采用兰娜的办法去辅导别人，同时记录下人们的反应和结果。

当我研究费特和我的家族时，我发现在某些方面，人们不断地重复着家庭原来的行为模式，有的人总是无意识地压抑自己的天性，其目的是为了取悦父母或配偶，实际上却是徒劳。而导致的结果，是他们的行为与天性自相矛盾，从而迷失了自我。人们分别戴上喜剧或悲剧的面具，为的是博取掌声，还有些人频繁地更换服装，以致于忘记了自己原来的身份。

有一天在课堂上，我在黑板上画了我们家庭的性格之树，大家看出，我们当中有许多原本是力量型，在受到其他力量型的压制后，却成了和平型的"小绵羊"。到会的人们立即纷纷承认他们过去也有过这种情况，但却没有意识到这是一种假象。

天性之特点

有些人无法"找到自我"，是因为他们的与生俱来的性格被压制了，或因长期缺乏关心、屡遭挫败而有意识地掩盖起来。我留意到一个人若是儿时受过精神或肉体上的迫害，他幼小的心灵便会扭曲，步入成年后，有可能仍不知道自己的确切性格。

一些向我咨询的女士们，说不知道自己哪些特点是天生的，哪些是后天学来的。还有一些 CLASS 研习班的人，"真理对人不对自己"，光去帮助别人解决问题，却看不见自己身上矛盾重重，并没有像大家期望的那样"全心信奉上帝"。

他们以为自己穿上牧师的衣服，就算毫无保留地奉献了，其实不然。直到我们帮助他们回顾自己的成长历程，发掘他的性格时，迷雾才消除了，他们才用新的眼光看清了自己。

圣经告诉我们耶稣是橄榄树，而我们是枝叶，但我们当中的一些人不是从根上成长起来的。由于逆境、缺少爱、兄弟姊妹间的竞争或为了满足苛求的父母，我们无意中改变了自己的天性以适应形势。小孩子被迫装出严肃和乖乖的样子，而性格内向的小孩子则不得不装出一副笑脸以赢得大人的喜爱，有天生领导才能的人被训练成不自然的顺从，而那些宁愿做旁观者的人则被推上领导岗位。

还有些人在儿时还能保持天性，但结婚后为了取悦对方，就戴上了面具，变成另外一个人了。

下面我们要研究的是每种性格本来应该是什么样的，和如果你迫于压抑，非要去做“别人”时，有多么不自然。

活　泼

一般我们说某个人有“性格”，指的总是那些活泼型的人。社会上开办的那些提高形象学习班，讲的也是如何抛开自我意识，如何在公众面前有信心，如何在晚会上成为明星和如何妙语连珠等等。这些目的并没有什么过错，但是我们必须首先认清，它们都是为天生的活泼型开设的，除非我们天生如此，否则就会显得不自然。一个完美型的人重复一个活泼型的人说过的笑话，准是没有人觉得可笑；若是换了力量型，也许有人觉得他在变相找碴儿；若是换个和平型呢？他们天生就懒得说话，你想，结果能好吗？

因此，充分欣赏活泼型的性格，但不用羡慕，因为伴随其魅力而来的是缺乏自律，所以他们极少能把潜力完全发挥出来，就算他们小时候曾经获得一致看好的“最具成功潜质”的黄腰带也不行。

我曾经跟着一位天生魅力十足的老师学习过仪态。她坐在那儿，双手很优雅地放着，双腿很整齐地交叉在双膝之处。这种姿势在她身上真是太适合了，但对我们来说则不然了。当我环视四周，看到的是一幅非常可笑的画面，所有的人都像老师那样坐在那儿，

一点也不自然。我们应该以自己的最佳方式来表现自己，不能"东施效颦"。

做你自己，别人的性格是学不来，装不来的。

力　　量

我们生活在一个人人都渴望要做超人的年代，我们常会嫉妒那些看似飞黄腾达的人。我们自己为什么不能当头儿呢？为什么我们就没有说服力呢？

作为美国演讲家协会的成员，我有许多机会与顶尖的演讲家打交道。据我所知大部分的讲座都是由力量型的人酝酿、策划和教授的，而只有力量型的人能抓住这个先机。而同样也只有力量型的观众能够和演讲者引起共鸣，从而受到感召，登上讲台并向他们的老师们挑战。

活泼型的人参加同样的活动，会心动但没有行动，过不久或许连讲义也不知道丢在哪儿了　他会把这一切看为是上帝的旨意——自己已经够好了，看来没有必要读了。

而一个完美型的人来听讲演时，会带上自己的笔记本、各式各样的笔和3×5厘米的小卡片　他能紧跟着每一个细节，并清楚演讲者所谓"成功的7个步骤"的方向，他也许会被会场上的热烈气氛感染，跟着群众一起挥动双臂，大声喊"太棒了"或"太精彩了"，但同时心里又会想，上哪找这么棒的事儿去？一旦完美型的人意识到讲演者不诚恳或很肤浅，他会立刻对课程失去兴趣。

和平型的人起初并不想参加研讨会，也无意改变自己的生活方式。他会先估量所有的活动得费多大的力气才能成功，给人感觉像是在做活儿。而那些会上的活跃分子的大喊大叫，给了和平型的人一种不真实的感觉，他会飞快地在中场休息时逃之夭夭。

给人以激情和提高别人的信心是力量型的天性，可是如果你学不来也别沮丧。力量型的人在研讨会上充满激情，但在家里，却

不见得同样引人注目。

有一次，我讲演到兴头上，无意插上一句原本不想说的话："你或许在舞台上很棒、很精彩、很有魅力、很令人佩服、很不可思议，但在家里呢？或许你有一个伤感的妻子，她若是听了你那些鼓动别人的话没准儿就会吐出来。"

这话刚说到一半儿我就后悔了，心想也许太得罪人了。但没想到会议刚结束，一个全国著名的激励型讲师带着谦卑表情走过来对我说："就在这个星期我的妻子还说，别看在讲台上你光芒四射，但在家里你一文不值，如果你再说一声'太棒了'，我就会吐。"

力量型的人在演讲时很能做效果，但他需要走下台阶真正去关心他人所需。

做你自己，不要羡慕那些看起来似乎拥有一切的领导。

完　美

"难道你就不能把事情做得好一点儿吗？"

我们许多人在成长的过程中都听过这句话。完美型的人对此是深信不疑的。

一个人对我说："为什么有人不尽全力去把事情做好呢？"他说得对。我们当然不会刻意去追求失败，或故意在工作上表现差劲，但只有完美型的人有一种天生追求完美的欲望。完美型的男人皮鞋总是锃亮，镜子也擦得一尘不染，他的牙膏管不能挤得皱巴巴的。他无法理解那活泼型的妻子会找不着鞋子，化妆台上的瓶瓶罐罐敞开着盖，牙膏管挤得不堪入目。他总是跟在她身后收拾，替她关上忘关的门或帽子挂回衣帽架上。

费特的整洁是出了名的，他总是把衣服叠整齐后再放入洗衣篓里。一天我把他的一堆要洗的衣服搁在大厅桌上后，就进厨房去收拾餐巾了。一分钟后我出来，发现要洗的衣服不见了。我猜想一定是他把衣服放入洗衣机里去了，但是洗衣机里没有，后来我

问起他衣服哪去了，他回答道："我还以为那是干净的，就收起来了。"

完美型的人总是跟在别人屁股后面收拾东西，一边干还一边唠叨："我能干好，你们为什么不成？就是不想干罢了。"力量型的人经常飞快地干完事，但你不能细看，否则会出破绽，不是把衣服胡乱地往抽屉里一塞，就是拖地只拖中间那一小块。活泼型的人呢，是什么好玩就干什么，不好玩的不做。她可能精心地准备了一份"五彩大餐"，乐得孩子们兴奋不已，其实就是在米饭上铺上各色的"杂拌儿"而已。可是让她天天做饭，她就不愿意了，就会想方设法地"加班"。而和平型的人则什么也不想，没准儿连事都不干。

这个世界确实需要完美型的人去帮助其他人的生活步入轨道，但万事别过份，有时候标准定得太高，就会弄得大家都不愉快。

做你自己，因为生活永远不可能是完美的。

和　平

活泼型的人四处找"乐儿"，力量型的人忙着"争权"，完美型的人不断地"查漏补缺"，而和平型的人却在他们的忙碌中泰然处之。兰娜的丈夫称她是天生的镇定剂。当她那力量型的丈夫晚上风风火火走进家门，只要看看她那张平静、安详、泰若自如的脸，心里立刻就平静踏实下来。和平型人的心是平和的，他愿意去做任何事，包括对自己的原则妥协，只要能避免可能会发生问题就行。

从童年开始，和平型的人就能影响别人，让人冷静下来，虽然他们也喜欢欣赏体育运动，特别是从电视上，但他们不会像力量型的人那样去为什么体育精神竞争的。

当其他人都失去理智时，和平型的人仍然保持清醒，这种能力使其他性格的人都羡慕不已。

就做你自己，不要一味追求和平而抹杀了你的性格。

随着你开始理解自身的性格,你会更多地了解自己和摘除可能戴着的面具。

面具的产生

你所表现的行为可能不是你原有天生的性格,如果你发现自己的性格测试结果,是平均平摊在两个相互矛盾的性格上,例如活泼型(外向、乐观)和完美型(内向、悲观),或者是一半力量型(积极主动)一半和平型(安静被动的),这就反映出你可能有不真实的地方,因为这些特点是截然相反的。每个人的身上是不应该也不会出现矛盾的性格组合的。一个有双重性格的人在任何事上都不会稳定。

去找兰娜咨询的人中有些是具有两种矛盾性格的人,她发现他们都在一定程度上抹杀了自己的真实性格。他们并不是有意去伪造,而是为了生存或得到认可,而不自觉地形成了一些行为模式。

根据兰娜的发现,我们的职员开始用一系列新的方法去咨询,很快就有了成效。下面是一个女人给我的来信,在这之前,她曾向我们 CLASS 研讨会会长乔琪安·丹尼斯咨询过。信上说道:

> "自从上次见面后发生了许多事情。我是在10月31日和乔琪安·丹尼斯会晤的,那已是7个星期前的事了。现在我已经开始了另一层次的新生活。在会面的8个小时里我说得很多也很快,乔琪安帮助我找出了41个方面的问题,最后我终于发现自己是一个活泼力量型的人,多么令人惊讶!以前我总以为自己是一个完美型的人,看起来我的基本性格是力量型。在我的童年回忆中,上帝指出我一直是个力量型的孩子,而我自己却从不知道,了解自己的真实过去,真的是一件有意思的事。乔琪安

说我从来没有过真正的童年，打一出生我就一直在双重的打击中挣扎。现在耶稣就站在我与那些不快的回忆之间，帮助我摆脱过去。赞美上主，我现在不用再像个迷失的孩子，出去四处找寻爱我的人，因为我知道上帝爱我。"

这妇女因为是在艰难且受压迫的童年中长大，她一直觉得自己是完美型的人但又感到不自在。当她发现自己的本来面目是活泼力量型后，她获得了自由和解脱，从而恢复了真我。

一个有着活泼/完美矛盾性格的人，会时而兴高采烈时而低落消沉，而一个力量/和平型性格的人，则一会儿趾高气扬一会儿又卑躬屈膝。为什么会有这种情况发生呢？尽管我们对四种性格有过很多研究，但仍搞不懂为什么在人群中会有这样的两种极端行为的人。活泼与完美、力量与和平这两种原本是对立的矛盾，之所以集于一人之身，是这些人的生活压力所致。

一个人活在世界上应该拥有心灵的平静，不应有两种对立的性格集于一人的情况。但是，上面的事实又怎么解释呢？当我们为这种矛盾寻找答案时，我们让有对立性格的人回忆其童年及其父母的性格，于是发现每两个之间必有一个是假象，是为了掩饰天性的一个面具。

一位希腊圣人曾经说过："世界就是一个舞台，人们在那儿以真面目在演出自己的真性情。"

但我发现有许多诚实的基督教徒，却在一个由别人设计的舞台上，戴着无法摘除的面具，扮演着他们从来没有试过的角色。

当我们内在的感情与外在的性格不一致时，我们是不会满意自己的。我看过许多迷惑的人说："我就是不知道自己是谁。"

这些面具是什么时候出现的呢？

我们发现，当一个儿童生活在压抑的环境中，他天生的性格由于某些原因不被接受，他通常会改变自己去适应周围的环境。这

些足以改变他的个性的压抑环境包括:突如其来的精神创伤,性猥亵后的罪恶感,严厉、专制的父母,出众聪明的兄弟姐妹,不切实际和力所不及的目标,或一个只有改变自己才能生存的环境危机。

当他身陷这种困境,又毫无战胜的机会时,他会以一种假象出现,以迎合别人,就像戴上一个面具,去扮演一个并非由上帝导演的角色。

霍桑在小说"红字"(The Scarlet letter)中说:"每个人都做不到总是当人一面,背人一面,其最后结果只能是连自己都愚弄了。"

玛欣·贝奈从小就被认为是和平型的乖孩子,可她自己总觉得不自在,后来参加了"性格特征"和"重建生命"的讲座,又跟我咨询了一段时间,她来信说:

> 我对你的"性格根源及四种性格"的概念很有兴趣。我想起了我的外祖母,她在我的成长过程中,对我的性情及行为影响非常大,甚至影响到我19岁结婚后。我的母亲在我出生3天后便去世了,我的父亲无法面对母亲的死,又无力照顾我,便在我仅仅3周时把我给了我的外祖母,从那以后就再没有露过面。
>
> 外祖母是一个典型的力量型,为了得到她的认可和喜爱,我变成了和平型,听从她让我做的一切事,因为我害怕再次被抛弃。我的外祖父在我6岁时就去世了,所以我对他的印象不深,但他可能是个和平型。我惟一能够管理自己的机会是上大学时的两个暑假,那时我在夏令营当顾问,所以那两年的夏天我有3个月不在家住。在那儿我的力量型本性开始浮现,我负责管理女生宿舍,我干得棒极了!除了那两个夏天,我一直表现为和平型。

十分感谢上帝让我去帮助玛欣找出了她那长时期被压抑、隐

发现真正自我后的平静心情是无法用语言表达的。

是的，最终得知你真正是谁，是一件令人愉快的事。有一天，在一个研讨会上，我挂上"妮蒂雅家族性格根源"的图片，然后解释费特家里的力量型长辈们是如何使下一代都成为和平型形的。后来一位女士写信告诉我：

"非常、非常感谢！我感到好轻松自在！你刚才展示的关于父母如何影响子女，使他们日后养成习惯性的面具的话，对我实在重要。我决定把性格测试再做一遍，我知道那会更准确……"

当蝴蝶第一次从茧里爬出来飞翔时，感觉是多么的自由！

詹姆士·卡尔博士——一位企业管理顾问曾写道：

"人们精心地修饰自己，用面具去掩饰内心的不安。暂时的获利、自满和妥协，使人原有的本性和生活目标变得模糊。那这背后藏了许多东西的面具到底是什么？当人们怀疑自己应付某些人际关系的能力时，又会戴上什么面具呢？"

活泼/完美矛盾型

我们中的许多人，一旦遇上不能驾驭的情形或难以处理的人际关系时，就会戴上面具。一来二去这个面具就似乎变成脸的一部分了，甚至连自己也搞不清什么时候就这样了？什么时候才能不这样？如果你的性格测试显示出有不合理的地方，如果你对自己的个性测试感到不满意，或对你的后代的测试不满意，请看下面这些模式：

"为什么我10岁的儿子在家里是完美型，而在外面却又成了活泼型呢？"一位母亲在我谈完性格特征后问道。"他的朋友说他

在聚会时妙语连篇，但他却从来没有对我讲过什么快乐的事。”从我们的谈话中，我很快得知孩子的父亲是个完美/力量型，母亲则是完美/和平型。他们俩都没有把幽默感当回事，并无意中贯注给儿子的是活泼不好、不严肃，因此儿子在家岂敢有半分的幽默？

当我们谈到一个活泼型的人总是希望有趣和好玩，而他的内心却需要认同和亲人的关注时，我们发现这个男孩两者都没得到。他的家庭富有，父母成功，兄弟姐妹上进，然而他却不想按那个模式长大。由于他的幽默在家里没有市场，所以他才去家庭以外的地方尝试。对牛弹琴有什么意思？

这个男孩不是一个完美/活泼矛盾型的人，而是一个在家受压抑的活泼型。由于父母不许他在家幽默，他只好作出完美的假象。只有在懂得欣赏他的朋友们面前时，他才会变回真正的他。

要弥补这种情形，他的父母都必须明白，他们以前的所做所为极大地伤害了孩子，他们应该开始刻意去肯定他和认同他。

力量/和平矛盾型

一位牧师的妻子来和我讲述她的儿媳妇的事。她好像是一个力量/和平矛盾型的人。结婚前，她是一个性情温和的女孩子，家里的任何事都认真做好，婚后她变了许多，甚至不让她的公婆去拜访或看孙子。在追踪这个女孩儿的家庭背景的过程中，我们发现她有一个力量型的母亲和和平型的父亲。她的母亲不喜欢自己的公婆，也不允许他们到家里来。这个女孩儿在家里是和平型，但婚后她征服了和平型的丈夫，自己扮演了她母亲的角色。尽管她本人也不赞成母亲盛气凌人的性格，但她下意识地延续了母亲的做法，毫无理由地排斥公婆。

既然来找我的是那个可怜的婆婆，要解决这个问题就更不容易了。她曾经尝试着与儿媳妇坐下来探讨，看看自己是否得罪了她，但只得到这么一个答复：“没得罪我，但事情就得这么做。”这个

任何肉体上的接触。听完我讲述的有关可能发展成同性恋的模式后，他才意识到停止给予孩子热烈的爱恰恰是他不应做的事，因为一个男孩子如果不能从父亲那里获得健康的爱，在成长过程中，就会容易接受其他人的动机不纯的爱。

因为这个题目很少在基督教领域中得到关注，因此我们还不知道这个问题的危害性。随着离婚率的上升，真正的父亲从家中消失了，随之而来的就是增长了同性恋的可能性。

一位护士跟我谈起一位在医院里等候做变性手术的年青人的事。她问他为什么要做这个手术。他解释说，他的父亲在他还是婴儿的时候就离开了，在他的脑子里，家庭的角色只有母亲。他经常拿母亲的衣服和化妆品玩，他喜欢一切女性的东西。10岁左右的时候，一个童子军队长对他发生了兴趣，他们相处很好犹如父子。那个男人告诉他："你太漂亮了，不应该是个男孩儿，应该当个女孩儿。"

后来这个疼爱他的男人同他发生了同性恋关系。"你一旦做了这种事，就知道自己不再正常，就对自己感觉不舒服。如果我做了这个手术，我就会里外一致了。我将不会再为此别扭了。"这也是寻求真我的一种方式。

我和一个离婚并独自抚养两个男孩子的女士谈话时，得知她丈夫为另外一个女人离她而去。我问她教会能帮她什么忙，她立刻地回答道："我的孩子需要一个正常的基督徒男人，有时能带他们去打场球或参加一些活动，让他们看到积极的正常的男人是什么样子，以弥补他们在父亲离开后所产生的遗弃感。"

我们的教会到底能给这些渴望得到父爱的男孩儿提供什么样的帮助，而不能再去伤害他们那已被扭曲的生命呢？我们戴面具最初是为了保护自己，而那些成为同性恋的青年男子总是装出快乐的样子，戴着快乐的面具去掩盖被父亲遗弃的失落感情，或者说填补由于缺乏父爱的情感真空。他们试图掩饰自己所受的伤害，

而去寻找一个活生生的男人来替代父亲的角色。一旦他陷进去之后,他总想瞒住母亲,最后使自己越陷越深。

正如我们所看到的,人们戴了形形色色的面具,去保护自己、保留自我,掩饰罪恶感、被虐、遗弃、被歪曲和不称职的父母。为了弄清我们自己戴什么的面具,和我们强迫自己的孩子戴着什么样带的面具,让我们运用性格特征,把可能性分为四种。

活泼型的面具

这家伙的聪明之处是他扮演了一个傻瓜,要演好这个角色没有点智慧可不行。

一个戴有活泼型面具的人,通常从小就知道父母喜欢他如此,而他也知道只有这样,他才能赢得大家的掌声和认同。一个孩子早在知道自己的名字以前,就能够感觉到如何才能赢得父母的肯定。当父母亲的一方或双方,需要一个讨人喜欢的孩子去帮助自己实现价值,他们自然会把这个意思转达给小家伙。

我经常看到身为教会歌唱家族的完美型音乐家们,戴上活泼型的面具的情景。通常父母中的一方是活泼型,受到众人欢迎,而另一方则是完美型,专门负责安排音乐或演奏钢琴。他们要求孩子必须效仿《奥斯蒙》杂志所宣传的那样出色。对活泼型的人来说,进人角色成为星妈们的最爱很容易,而其他性格的人就得装出活泼的样子,否则就会被认为是叛逆。我曾和一个力量型的女孩儿谈过,她因拒绝与家人一起演出,而被留在家里和祖父母待在一起。又因为拒绝上台敲小鼓,受到全家人的抨击与抛弃。就在我们谈话时,她仍然十分愤怒,以致于在十几岁时就患上了胃溃疡;而她另一个被强迫戴上活泼型面具的完美型姐姐,早已经走上了吸毒的道路,而父母跟本不去管她。

一个信奉上帝的表演家如此看重外表而轻视内心,真是令人遗憾!

也不是只有演员才爱当活泼型，许多人都这样是为了让别人快乐。一个女孩儿因为母亲结过好几次婚，她学会了如何变得可爱，来避免继父们对她发怒。她实际上是个力量型，却学会忸怩作态和讨人欢心。十几岁时，她的迷人使得其中一位“父亲”对她性骚扰，她告诉我说：“从那以后我再也不想当迷人的小可爱了。谁需要呢？”

天生的活泼型和后天伪装的活泼型的区别，在于他们的行为表现是否自然。每一个人都可以说几句有趣的话或记住一些笑话，但敏感的人则可以分出其中的差异。一个真正的活泼型总是随时随地搞笑，他能把任何生活上一件普通的事变成令人捧腹的故事。然而一个戴着活泼型面具的人，如果没能掌握好时机，即使完全重复一个他听来的有趣故事，别人也不会作出什么反应。

当费特第一次到我们家的小店来探望我时，看到我和弟弟们几乎每天都是笑声不断，所以很想加入我们的行列以取悦我。我至今记得他不知从哪儿学来的笑话总是讲起没完，可笑话一经他的嘴里说出就变了味道，让人笑不起来了。开始弟弟们还耐着性子听，但最后他们失去了耐性，开始四处张望。费特才知趣地不说了。

现在我们已经学会去接受彼此了。我保持快乐，而他则负责提供深度和稳定，这些是完美型很自然能做到的事。

在做性格测试中，认为自己是活泼型的人们可以看看那些优点对你来说是否很勉强。如果是，你就不是天生的活泼型。这一点也许你以前没有留意，但是如果你觉得自己一直在强迫自己有趣，问一下你自己，对这些特征的真实感觉如何？你认为应该怎么感觉？许多假活泼型面具就是因为问了这些问题之后才被发现的。

一个新闻专业的学生听了我的磁带后，意识到自己并非是一个真实的活泼型。她的母亲写信告诉我，当琳儿发现终于能够放

她记着姐姐说过的话,记住她听来的笑话,记住任何能引起人注意的事。为了父亲她努力地去成为另一个苏珊,但她心里从来没有觉得父亲的话是对的。

因为父亲所说的很多朋友从来没有出现过,每当她外表在笑时,她的内心却在哭泣。作为一个完美型的女孩儿,从来没有人鼓励她去发挥自己的长处。她总是装成活泼型来掩饰自己,直到20多岁时,她哭着自问:"我到底是谁?"

在我为她做了一些心理治疗之后,她终于发现了真正的莉安。从那时起,她才开始接受自己,开始做一个她天生该成为的人。

装扮成活泼型实际上是一个悲剧,因为它带来的不是快乐和欢笑,而是虚假和孤独。戴着这种面具的人常受到排斥。别人总觉得那些有趣的言语不应该由他们的嘴里说出来。或许我们应该去仔细观察一下身边的活泼型朋友,他们或许并非真正的活泼型。不是所有健谈的人都是活泼型,一些貌似活泼的活泼型其实是恐惧。理解这种面具将会更好地协助我们去照顾那些受伤的心,以免我们在朋友需要关怀和明智的意见时逃脱。

小丑的面具终归不是真的,再粗心的旁观者也会看出这类人的假模假样。去扮演一个上帝从来没打算让我们做的人,是需要花费很大精力的。

珍妮来参加CLASS研讨班时打扮入时,任何一个有趣的事只要讲给她听,她都会拍手大笑。我看得出她的兴奋是伪装出来的。在休息期间,我要求看一下她的性格测试,原来是半完美半活泼型。我对此结果没有妄加评论,反而问了些她童年的情况。她解释说她母亲是一个完美型的人而且经常沮丧。母亲持续的忧郁使珍妮背上了沉重的包袱,每当母亲哭时她也会哭。她非常害怕母亲又情绪低落,于是发誓:"我绝不会做任何让母亲哭泣的事。"

她那活泼型的父亲总是派她到母亲的房里去逗母亲乐。"看看你能说什么话让你妈妈高兴。如果你成功的话,我会给你一个

美元。"珍妮开始取悦父亲和逗母亲乐,她收集了一些有趣的故事。她只是努力说一些能让母亲高兴的话,而从不表白自己真实的情感。

当珍妮告诉我这个故事的时候,我看出她其实天生和母亲一样是完美型,她能深深体会母亲的情绪,只是在她小的时候被母亲的哭泣吓坏了。于是,她戴上了活泼型的面具,去逗母亲发笑,同时也为了拿到父亲给的1美元。

她的性格随着年龄的增长在不断地改变。她发现自己和人们交往时很勉强,而当她独处时却又感到沮丧。每当别人生病或失落时,她就会面带欢笑去取悦他们。她嫁给了一个她父亲那样的活泼型,她的丈夫总是在她沮丧时走开,而她想开句玩笑时,她丈夫就会说:"你算了吧!"她的女儿是她反复无常的生活中的一线光明,她忽然发现她和自己小时候一样,每当她沮丧需要有人鼓舞时,她会把女儿叫进房间,就像她母亲当初对她那样。

珍妮是个聪明人,她无须更多的心理治疗就恢复了自我。她开始充分发挥她的完美型的优点,而不再装扮成活泼型。更重要的是她给了女儿更多的自由,可以不再重蹈她的覆辙。

能够看清自己的本来面目,并打破虚假的习惯,是一件令人庆幸的事!人生困难重重,我们所要做的就是在开始积极的变动之前,弄清哪些是不可取的,哪些是应该保留的。

威廉·沙克瑞讲了一个忧郁症病人哈勒奎的故事,这个人的演艺生涯使他始终戴着小丑的面具,掩饰着自己的真实情感。

但生活中的他却严肃有加,那才是他自己。故事的结尾是,医生建议他——这个忧郁的病人去看看喜剧演员哈勒奎的戏。

完美型的面具

整个世界是一个大舞台,每个人都在扮演不同的角色,而我演的是一个悲剧角色。

完美型的面具是"试图完美和经常痛苦"。我刚结婚时,费特说他要给我订制一套"改造计划",吓了我一大跳。我身上活泼型的那一面告诉我,那个计划一定没有意思,而我本身力量型的一面也不能接受"被改造"。然而转念一想,自己刚结婚还是"贤妻"一点儿的好,于是违心地接受了费特的计划,尽量去演好费特希望我扮演的角色。但心里却很不舒服。

当时,我对四种性格一无所知,我接受了费特对我的"改造",把它当成作为妻子的代价和成长的一部分。后来当我第一次发现自己是活泼型时,心里别提多轻松了,我想活泼型没有什么不好,干嘛非要改变自己?我没有必要为了成为成年人而刻意表现严肃。

回顾过去,我认为婚后的前15年我一直演着"变脸"这出戏。在家时用的是完美脸与和平脸,嘴上不断地说着"是的,亲爱的费特";但在公众面前我则恢复自我——活泼/力量型。我导演戏剧、教授演讲,做妇女协会的主席等。一旦回到家中,另一付面具马上自动戴上,直到再次出门。我担心如果我看起来太高兴,费特会不高兴,怀疑我又想"出什么花样"。我喜欢用这首诗来总结我的前期婚姻生活。

"我将欢乐隐藏在心底,

面呈一片关心他人的神气;

你不让我高兴也枉费心机,

谁知我耍的是这等把戏?"

有些小孩儿从小就像小大人似的完美无暇,那多半是因为他/她的父母本身就是完美型。他们也许根本就不知道世界上还有其他的性格,或是不喜欢让孩子活蹦乱跳,视其为不守纪律。这种孩子通常出自牧师家中,他们的父亲认为他的孩子应该为整个教区的其他儿童做出好榜样。

一个力量型的青年告诉我,他的牧师父亲是如何敦促他成为

一个模范儿童的。牧师亲自制订好计划并交由他的力量型妻子去执行。这个青年说：

“我觉得自己简直就是一条摇着尾巴的哈巴狗，为了得到主人的庞爱去卑躬献媚。但我的内心却一直怒火中烧。我在别人面前表现良好。母亲当众对我赞不绝口，没人时却过分苛求。在这之前我一直认为自己没有个性，现在才知道那不过是一个假象，我是不敢把自己的真性格表现出来。小时候我疲于奔命追着妈妈的计划跑，长大后也不得不处处迎合她。后来她突然过世，我才得以解脱。但我深感内疚，因为我心里从来没有爱过她。”

这个善良的人正在诉说着他内心的痛苦与内疚，若他的父母早知道改变他的本性会这样，这些伤痛和内疚则都能避免。

一个来参加CLASS研讨会的牧师，其性格测试结果是完美/和平型，但从他的眼里闪烁的火花和欢快的脚步中，我确定他是活泼型。果然我刚坐下，他就向我询问他的测试分数。我问起他一些小时候的事。他说父亲是一个牧师，母亲是一个风琴演奏家。他们对他管束很严，经常让他坐在教堂前排不许乱动，两人的眼睛轮流盯着他。在他的童年回忆中，除了没完没了的教堂仪式以外没有别的。他听惯了“你可别惹祸啊！”这句话。他记得有一次父亲把他的头按在教堂男卫生间的墙上说：“如果你给我找麻烦，我就这样对待你！”然后一拳打在墙上，居然把墙打穿了，透出那边的女厕所来。从那时起他就知道自己最好不要惹上麻烦。

他讲话时，眼睛瞪得大大的，声音提得高高的，身体忽起忽落就好像椅子上安了弹簧。这些更加证实了我对他的判断。这是一个与生俱来的活泼型，多年来迫于力量型牧师父亲的威力，不得不装成完美型，而这个完美不过是按父亲的旨意做给其他教友看的。

怪不得他越做得完美，心里就越不舒服。当我问起他小的时候有没有活泼型的表现时，他睁大了眼睛想了一会儿说："我过去经常去野外对着树讲道，那是活泼型吗？"

我们坐着，聊着。他小时候那些活泼型的表现一点点地显露了出来。突然，他哭了："为什么这么多年我才知道自己是谁？"在离开CLASS研讨会的前两天，他来谢我，说："这次让我感到自由千金难买。"

后来他告诉我，自从他发现"风趣可行"之后，他的讲道风格改变了，受到了人们的赞扬和欢迎。

不摘除面具，就永远不能发挥个人的潜能。

一位来自英格兰的活泼型导游给我讲了另一个类似的故事。她嫁给了一个完美型的教授，而此人一直在改造她，后来她变得除了工作时偶尔碰到非常欣赏她的口才的游客她才小露"峥嵘"外，她无时不在扮演着完美型的角色，而且天衣无缝，家里家外无人挑剔。然而有一天她的丈夫阴沉着脸回到家，突然提出跟她离婚，其理由是她变了，不再像婚前那样活泼可爱。最让人不能接受的是：分手时他竟然说那个新女人就像她刚结婚时那样幽默风趣。

这种可悲的故事我听得太多了，人们为了讨好自己的伴侣，强迫自己戴上面具，其结果却是被一个自己若干年前的复制品所代替。

离婚往往会改变一个人表面的性格。如果一个女人在婚后迫于压力，不得不戴上面具才能生存，离婚恰恰能解放她，使她恢复自我。如果在婚姻中她一直保持自我，却被另一个女人所取代，她就会戴上活泼型的面具，去掩饰自己的伤痛，并试图去做一个新人，希望比以前的她更成功。

除了有"绝对完美型"的面具之外，还有一种称之为"痛苦完美型"面具。当一个人的性格测试显示他拥有活泼型的优点和完美型的缺点时，他就有可能是戴着活泼型面具的完美型，或是戴着痛

我虽然没有挨过打骂,但心里十分渴望他们的爱。后来渴望变成了绝望,我也渐渐长大成为一个感情匮乏、态度消极的人。熟识我的人都说我是一个百分之百的完美型,至少我具备它的所有缺点。后来我才知道,那不过是一个完美型的面具,因为我的身上只有其缺点而没有其优点。

对爱的极度渴望会产生严重的忧郁,使儿童不能过积极、有意义的生活。一个不知道自己戴着痛苦完美型面具的人,常常会表现出极度的痛苦,感情易伤.目光呆滞。

我在加里弗尼亚州演讲时遇到了一个年轻人,对我讲的关于痛苦完美型面具的说法表示赞成。做完演讲的那天晚上他来找我,描述了当我演讲时他的感受与过去的经历。

"我有男人们一生都想要的所有东西,我从一所名牌大学毕业,是全美足球运动员之一,是那个学校10年来惟一参加全美足球赛的运动员。我娶了环球小姐当老婆,拥有自己的银行及信托公司。我前程似锦但不快活。

"当你讲到你小时候的事和婚后戴上完美型面具时,我想起了自己5岁时的事。那次不知为了什么父亲对我大发脾气,然后让我滚到树林里去,他说:'你永远别再回来!'

"树林里只有我一人。我哭啊哭啊,太阳下山了,天越来越黑,仍然没有人来找我。我无法告诉你我当时有多害怕,我想我再也回不到家了。

"直到深夜才有人找我回去,我永远不会忘记那个晚上。当你谈起你的童年时,我好像自己又在那片森林里游荡,迷了路心里很害怕。我想其实自己一生都在里头,

根本就没有走出来过。"

这是一个带着痛苦完美型面具的绅士,他的生活被童年的伤痛一直笼罩着,而这个伤痛决不仅仅是树林里的一次可怕事件所造成的。如若此人一直无法摆脱这些伤痛和恐惧,并释放出他内心的重负,这世界仍将继续把他看成一个完美型的人,而不是他原本应该是的力量型/活泼型的人。现在,他解开精神枷锁,还原成自己的本性——一个高效、有活力和幽默的人,一个按照上帝本意生活的人,这是多么巨大的一个转变!

力量型的面具

无畏的背后隐藏着恐惧。

在美国现代社会,权力象征着成功。我们在杂志上看到各种幸福与健康的秘密、成功与致富的秘诀。人人都想成为权势之人,而这些人都是力量型的。他们教授那些还没权势的人怎么往上爬,得到权势,而他们自己也通过此道从而致富。坦率地说,此类讲习班的毕业文凭就是一张力量型的假面具。可悲的是,许多人热衷于得到这个文凭,可是当他们学完"一鸣惊人的10个步骤"之后,却发现此道并非容易,起码他们做不到每天坚持工作18个小时以上,看来通往星际之路遥遥无期。

我经常有机会和一些戴着力量型面具的和平型男士接触,他们说他们不得不这样,因为背后有一个望子成龙的老妈和勇往直前的老婆,而她们的自身价值将会随着儿子、丈夫收入的增长,地位的提高而成正比地增长。有个人说他觉得自己就好像是拴在磨盘上的驴,被蒙住眼睛走着永远走不完的路。当他分析性格时,结果是一半力量型和一半和平型,而且经常感到沮丧。一个戴有力量型面具的和平型如果不了解自己的性格,会是一个气馁的人。他试图不用别人拿鞭子赶,自己主动拉磨,也试着积极进取,可是

发。这种情况往往发生在和平型的人身上,一旦他们生起气来,就会在坐车时骂司机,停车时砸红绿灯。当他上班时,他会收回生气的面具,像挂西服外套那样把它挂在一边,但下班后他们会重新戴上面具狂驶在高速路上。

我们通常说的戴有力量型面具的人是指:拥有力量型的缺点和其他性格的优点。这种情况的产生或是由于工作压力太大无法解脱,或是儿时身陷逆情,被迫为生存去搏斗。随着年龄的增长,这些怒气转化为不耐烦、欺压别人和好斗,这一切掩盖了他的优点,使他成为明显的力量型。生活中这种极端的例子屡见不鲜,有的人在公司里和蔼可亲,但有一天突然谋杀了自己的妻子,使得众人惊异不已,为什么这么好的一个人能干出这样的事来。强奸犯或儿童性骚扰者经常是一些平常非常低调的人,他们把常年的不满与愤怒还有对儿时痛苦的回忆以暴力形式表达出来

兰娜讲了一个来CLASS研究会上课的十分迷人的演员的事。

布莱恩来参加性格测试,得分是80%的力量型加20%的活泼型。他说他不了解自己的亲生父亲,因为母亲在他5岁时再婚了。他的继父精神不正常,动不动威胁要杀他的母亲,有几次甚至用枪顶住她。

每逢这种情形他就拿起棒子、石头或枪来保护自己的母亲。他从小就因为父母的病态关系被牵扯进大人的情感、责任与义务之中,但却得不到任何好处,因为每当他保护母亲时,继父就毫无人性地殴打他。

不难想象这种扭曲的童年会给他带来什么样的后果。当布莱恩十几岁时,他需要找个地方来发泄自己。他发现运动场很适合他,在那儿他的发泄不受任何限制,于是他参加了学校中各项体育活动,样样都能拿奖。

布莱恩诚实地面对自己,释放出压抑许久的内心感

处去施展;完美型的人戴上和平型的面具,则因为没有人关心他们,所以封闭自己不再去和任何人交流。

一个力量型女子和我说起她父母和她成长的故事。

"他们俩都是力量型。所以在我们家根本用不着讨论什么,按照他们的旨意去做就是了。从小到上大学前,我一直是和平型,我想不是也不成。"这个女子说她后来结了婚,丈夫是和平型。婚后不久她就发现不论大事、小事都得她拿主意。听完我的演讲后,她突然明白她遗传的性格是力量型,后来她给我写信说:"自己正在努力摘掉面具,但依然徘徊在力量与和平两种性格之中。"

我去一家作客,那家的母亲告诉我说她十几岁的儿子是和平型,想请我给他做个性格分析。我们谈的越多,他变得越活泼。我问他为什么母亲会觉得他是和平型,他回答到:"我们全家人都是活泼/力量型的人,他们总是抢着说话和谁也不服谁。我不愿意掺和到他们里面去,扮演和平型的角色可以免掉许多麻烦。"

一位完美型的医生解释道:"每天晚上我回到家,实在累得没有心思去答理我那活泼型的妻子,可她却一天到晚呆着没事,净想出一些可笑的点子和我晚上说个没完。为了保证后院不着火和不扫她的兴,我就每隔5分钟点一次头,每隔一个钟头说一声'你说得对,亲爱的。'其实我根本就不知道她在说什么。这也许就是你们说的和平型面具吧!"

一天晚上我和朋友一家人一块儿去外面吃饭,我被安排坐在他们刚离婚搬回家住的25岁儿子的身边。"我们没法子从他口中套出任何话,或许他会愿意告诉你。"他们给我派了任务后,自己在餐桌那边说开了。于是我和那个年轻人聊了一个小时。他对我讲了他的故事:他的父母都是专家,一个力量/活泼型,一个力量/完美型。从他记事起,他们总是在工作。"总是我要什么他们给什么,却从来不问我有什么想法。现在他们想起问我了,我才不会告诉他们呢。"

后来他的母亲问我："你使了什么招数让他讲出这么多的话？我问什么他都不说。"当我正想开口回答她的问题时，她却又转移了话题。我可以看到为什么这个敏感的完美型的男孩不愿把自己的想法讲给他父母听了。

谁又真正关心谁呢？

如果一个孩子的父母总是争吵不休，不管他的性格本该成为哪种，他都会扮演和事佬或调节人的角色。

兰娜给我们讲了一个向她咨询过的女孩的故事，她正好就是这样。

> 雪莉是在做了性格测试几个月后来找我的，她很迷惑。她认为惟一能够描述她性格的是和平型，但她同时还有其他几种性格的特征。
>
> 对此，起初我也拿不出一个合乎逻辑的答案，过了一年后，她重新审视自己的生活，发现自己一直戴着虚假的和平型面具。由于父母经常吵架，她不得不充当和事姥和乖宝贝，以维持家里的太平。这种唯命是从渗透到她生活的方方面面，掩盖了她真实的性格——活泼/力量型。从此雪莉抛弃了虚假的责任感，不再别人怎么说就怎么做。她真正的性格开始显现了，她活泼型的性格有了充分的表现，力量型性格也展露无疑。她开始指挥他人做事，别人也愿意听她的。

我们再一次看到了发现真我、丢弃虚假面孔的结果。雪莉现在很快乐也很满意，她正充分地展示着自己的才华，抛弃旧我，踏上新的征程

和平型的另一种面具是自我封闭型，其表现为放弃生活追求，对周围的事情漠不关心。这是一种走极端的表现，把自己的情感

包得严严实实,毫不外露。

一个曾有过严重情绪问题的女孩告诉我,她有两种不同的性格。她的生活十分不幸,整天面对着暴戾的继父和哭哭啼啼的母亲,她不得不封闭自己的感情和情绪。这种压抑让她头痛,只有在离开家时她才会感觉好一些。我和她一起进行性格分析时,发现她是一个力量型的人,却为了脱离现实带着一张漠不关心的和平型的面具。她说:

> "听了你的讲话,我意识到这些年来我一直用一张和平型的面具,掩盖上帝赐予的真我。这就是我一直在对付着他们两个人的原因。现在我知道自己是怎么回事了,我要这样回去,向他们宣布这件事,并为自己的自由庆祝。他们也许会不知所措,因为我已很长时间没有那样了,但我希望他们能够改变并接受我。"

自从兰娜第一次在CLASS研究会上提出面具的概念以后,我们已有成千上万的人弄清了以前找不到自我的原因。摘掉面具还原真我实在是一件令人高兴的事。当我接到了题为"你拯救了一个生命——那就是我"的一封信时,心中更是激动无比。

> 西雅图一别至今已有两月。当时我并不知道自己会发生这么大的变化,只是仍记得与你分手的那个风雪交加之日,我曾说过"你拯救了一个人,那就是我"的话。两个月来每天都是此话的重演。要知道,当时的我是多么绝望,多么需要有人来帮我打开精神枷索。你的演讲和对性格的分析帮了我的大忙,使我撕下了面具,还原了本来的"我"。你知道奇迹每天都在发生……
>
> 马伟·勃朗

进一步的研究，反思及行动

正如前面诸多例子所示，我认为我们每人都应该知道自己是谁。因此我们应当去掉伪装、摘除面具，去做我们本来的自己。

在阅读本章时，你清楚自己戴的面具了吗？它们是什么？你是从什么时候开始有了这种表里不一的行为方式？你清楚这面具是如何扭曲你的原始性格的吗？你或你的家人戴有以下几种面具吗？

强迫式活泼型面具；

小丑式活泼型面具；

绝对完美型面具；

痛苦完美型面具；

权力式力量型面具；

暴怒式力量型面具；

和事佬儿式和平型面具；

冷漠式和平型面具。

和大家一起讨论时，看看这些不同的面具，比较一下每一种性格的两个面具哪个更严重些？强迫式活泼型面具——看似聪明迷人，但不诚实，走到头来会是聪明反被聪明误；绝对完美型面具最初只是一种相处方式，为了满足挑剔的父母或伴侣，但最后这种人会伤痕累累，无法再客观地审视自己；权力式力量型面具，是装成"头头儿"的样子，背着手对别人指来划去；而暴怒式力量型面具像一个被塞人瓶子的木塞，加热之后便会爆发；戴着和平型面具的人似乎从来不麻烦别人，但如果这面具成了一生的掩饰，它将变成一种对外界的冷漠，真正的感情被完全压制。这种感情麻醉的例子随处可见：一个女孩儿因为患精神衰弱症被送进了精神病院，为了要出院，她天天说"我很正常，我没事儿"，最后果然就被放出来了。

她写信说：

> 当我感到自己快撑不住时，就开始戴上面具。这段时间太长了，以至于在后来的心理咨询中，我无法敞开心扉与人交流，也不会诚实。作假已经成为我的一种习惯和处世哲学。有好长一段时间，我对每一个人都是一个态度：我不在乎你是否理解我，我没感觉。

你又如何呢？你有无法表达的感情吗？就从今天开始吧！摘掉面具，活出真正的自我。

性格面具	
活泼型 强迫式　小丑式	力量型 权力式　暴怒式
和平型 和事佬儿式　冷漠式	完美型 绝对式　痛苦式

"当我们开始去骗人时，就等于无形中给自己织了一张网。"

原书空白页

第二部分

追根寻源　舒展枝叶

当你开始研究家庭史，看看自己继承了老一辈什么性格特征时，你会发现自己身上所拥有的某些特质，确实是从长辈们那儿遗传过来的。这些特质紧紧地拴住你，使你成为你家性格之树的一个新枝。

摘掉你那成形多年的自我保护的面具，你会发现原本上天赐给你的真实个性。你将放下包袱，甩开前进中的障碍，自由自在地伸展你的枝叶。

作棵河边柳，扎根岸堤边。

原书空白页

7

什么是“性格之树”?

旧街道的两旁种满了古老的树,陪伴着人们一代一代地生长。小院儿里的大树犹如家中的长者,甚至都可以叫出你爷爷的乳名……

根据《圣经》记载,希伯来人(犹太人)一直重视自己本民族的历史。他们的过去对其现况有着举足轻重的影响。他们自认是源于犹太或其他以色列的12个部落。使徒保罗经常提起,他的根来源于本杰明。《新约全书》是以基督的族谱为开头的,学过《圣经》后,我们发现研究家谱的确很重要。

记得1953年我结婚时,正是经济大萧条刚刚渡过的阶段,人们穷怕了,谁也不愿意提起过去。人们厌恶一切旧的东西,甚至纷纷把家里的旧家俱统统扔出门外,以为这样就可以扔掉一切苦难了。当时“外来户”一词还未风行,所以那些移民到美国叫异国名字的人们,都纷纷把自己的名字改成“史密斯”和“约翰逊”之类的

了。人人希望自己不再有任何欧洲的痕迹，而成为真正的富有的美国人。

母亲和我曾经扔掉过好几个洗脸盆和大水罐，这些东西使我们想起过去没有自来水和下水道的岁月。后来我们看到古董店里有一套与我们扔掉的极相似的洗脸盆，居然要价超过100美元时，母亲惊讶的表情令我至今不能忘怀。

但近几年来，人们重新燃起寻"根"的热情。那些以"我"为中心的一代人，突然发现只有"我"还不够，于是纷纷去寻找"我"以前的"他们"。"根"这本书成了畅销书，同时也成了家族关系研究的催化剂。遗传学者们也突然忙了起来，一时人们都在忙着去寻找自己的祖先。"外来户"的邻居们开始敢于承认自己、甚至标榜自己了，穿着俄罗斯民族的戏装倒成了时尚。

欧陆式的传统菜肴陆续出笼，在任何一个自助餐厅里你都可以吃到土耳其甜瓜、瑞士的炸肉圆子、阿尔巴尼亚的脆饼、法国面包、比利时的菊苣、墨西哥的菜豆、爱尔兰的土豆、西班牙的海鲜炒饭、匈牙利的蔬菜炖牛肉，还有意大利的果冻、英国的水果布丁、丹麦的酥油点心，还有东方的福寿饼干，这一切都似乎给我们一个暗示，吃这顿饭可能将会是个错误。

现在流行的"卡匠菜"，给不小心犯了错误的厨师们提供了一个绝好的借口。下次如果你烤鸡时忘了关火，直到烤箱着了起来，才想起放在里面的可怜的小鸡，不要害怕，干脆给它改名叫"黑鸡"，没准你这个"一不留神"反给市场创造出个名菜。

由于人人都对查根寻源发生了兴趣，你有可能也写了个家谱，或许请了资深的考古学家帮你"刨坟掘墓"地找出了高贵的先祖。

在过去的20年里，我也制做了一棵家谱树并把它挂在我家客

来像是和平型吗?

我记得跟费特讲过:"你母亲是我所见过的所有人中,最不清楚自己的人。"

有一次,她特意离家去参加一个孙子的毕业典礼,这个孙子的父母离了婚,事前这两个父母商量好在毕业典礼上和平共处,可是他们担心我婆婆或许会挑事。而我婆婆则认为她若不去那两个人准得闹事,因此必须由她出面"镇住"他们。

一个只要迈入某个房间,就能使一群原本气氛轻松的人马上起立的力量型,怎么可能认为自己是一个和事佬呢?

她的自我意识与行为之间的矛盾,使我想起了第一次与她见面的情形。那一天我站在妮蒂雅家的大书房里,身穿紫色针织连衣裙,脚蹬一双紫色高跟鞋,耳垂后面戴着朵紫罗兰,肩披一件灰色小羔羊皮披肩,那是我在芬莲百货店花99美元买来的。按我们哈佛山的标准我可是从头到脚精雕细琢。可是当我看到我的未来婆婆——妮蒂雅夫人穿着一件黑色貂皮的长大衣走进来时,我不禁相形见绌地自动向后退了一步。你知道小羔羊披肩站在黑色貂皮大衣旁边像什么吗?简直就像一只死山羊。我站在那里努力地表现自己很高尚,而实际上,正如我母亲所说的:"你可让人家给比下去了。"

从那时起,我就知道这位高雅的女士时时处处占据上风。费特和平型的父亲早几年前就去世了,她以自己独特的手腕和威严掌管着家事。只要她一走进房间,儿子们均起立以示尊敬;她要坐下时孩子给她拉开椅子;吃饭时只有当她拿起餐叉时,其他人才能开始进食。想起她的样子,人人不用别人催就能把事办好;你的屁股刚一离开沙发,她立刻过去拍好坐垫;一点小事儿她也会教你个

不停,俨然大家都是一年级的小孩儿似的。

有一次其他人都工作去了,我得一个人去东方海滩俱乐部。其实我去过那儿好几次了,对路很熟。但“凡事都要认真落实”的妮蒂雅夫人给我画了一个地图,并标上了很多途中的细节,包括在每个转弯处的建筑物的颜色。她生怕我不识东西南北,于是又教我如何区别方向。我很耐心地听着,心想她怎么能把我想象得那么愚笨!当我正要出发时,她又叫喊着“千万记住到邮局向左转而不是右转,不然你走过了头”。然后不出我所料,又加了那句,“电话号码已经写在地图的下面了,找不着就打电话给我!”

不论她的哪个儿子驱车去纽约城时,她都会告诉他们本该怎么走,一遍又一遍,唠叨个不停,其实他们早从16岁时就独自驾车走那条路了。

有一天,费特和我带着祖父去纽约,妮蒂雅婆婆明确地告诉我们,应该取道克罗斯县而不是沿哈琴森河走。由于费特也有部分力量型性格,他执拗地沿着哈琴森河走,而不听她的。在路上由于我们超速被巡逻警察截住送到警局,祖父在那里付了罚金。当夜我们回到家里,祖父跟费特的母亲讲了这件事,她立刻盯住费特问道:“你去哈琴森河干什么?我不是告诉过你走克罗斯县,如果早按我讲的做,怎么会出这些事呢?”

虽然当时我还不懂人有性格不同之区别,但是我知道如果费特的母亲说“向左转”,我就得乖乖地向左转。力量型的人经常给那些“笨蛋”们下命令,他们永远正确。

我和费特结婚后,妮蒂雅婆婆常来拜访。看到她几乎是报仇似地给我们打扫房间,我心里又惊又气又丢面子。有一次她竟花了一整天的时间,用钢刷擦洗烤盘架上的每一个地方。有一年2

月份，当她把能想到的可清洗的活儿全都干完了，我发现她居然把我折好放在阳台上的游泳池救生艇，摊在厨房的料理台上，正在使劲地刷洗。

她的大扫除运动一直令我感到很难堪，我会赶在她来前的几个星期，把所有东西刷洗得干干净净，这样她才找不到可以干的活儿。但她似乎一点也没留意到，还是把淋浴间的玻璃门擦得闪闪发亮，对此我深感受辱而不愿意她总上我们家来。终于在结婚15年后，我开始理解性格的差异，我才用一个新的眼光去看妮蒂雅婆婆：一个力量型的人把自我价值表现在完成的工作上，永不知疲倦与劳累。我意识到，对她而言，工作是一种乐趣，而什么都不做则是对人力的可怕浪费。

我终于明白，她不停地清洗东西，是因为她想做一个受欢迎的来客，而不是批评我不善家务。从此我不再害怕她的到访，每次还刻意给她留下一点活儿，像给厨房地板打蜡什么的。

上次她清洁炉子后，我出了个点子让她高兴。我打开烤箱顶上的门，灯光自动打开照射在闪闪发光的炉架上，然后我又放了一个盆景在架子顶上。哦，简直就是一个艺术造型！过往的路人都注意到这个全城最干净的炉子。

当我们真正理解他人的性格，知道他们为什么这样做时，我们的态度就会产生天翻地覆的变化！

现在我能理解婆婆是怎样在一个下雨天走进豪沃·强生餐厅，并在那里引起全餐厅人的注意力了。

一天，我那害羞的完美/和平型的弟媳和她一块儿去那家餐厅。婆婆看到在吧台旁有两个空位子，一个在这头，另一个在那头。她不假思索地从一位正在进食的男士手上夺过餐刀，使劲地

作以养家糊口。他勤奋好学又绝顶聪明，最终实现了从布衣到富贵的美国之梦。他娶了玛丽亚·露易莎·屈索，两人共同奋斗，成功地在纽约创建了一所女帽连锁店。玛丽亚·露易莎是一个活泼/力量型，她要任何事情都按她的想法去做，并从中得到乐趣；外祖父也是如此，只不过认为工作没有什么乐趣不乐趣，应该是认真、目的性强和不轻率行事。

我听人说，两个力量型的人结婚，结果只能是：要么一方投降，乖乖地成为和平型；要么就是吵架。而费特的外祖父母选择了后者。他们为"到底听谁的"而战争不断，看起来争夺领导权的问题是力量型人的特长。

外祖父是人们通常称之为的"工作狂"，而外祖母则是妇女解放的先驱。她每天出去上班，对家务事一点不感兴趣。家里人都当笑话说她最拿手的是做三层果冻。她紧跟潮流不断更换名字，从原来德文的玛丽亚·露易莎改为法式的玛莉·路易，后来又改为玛里·卢斯，并说好莱坞的影迷们都这样。

费特的母亲在这个吵吵闹闹的家庭里降临，她最初被取名为珀珠·露西斯，但父母双方均不喜欢。不久之后外祖父赌马赢了钱，他就把女儿出生证上的名字改为那匹马名——玛丽缇，以显示他的好运。作母亲的其实更喜欢这个名字，但她不想让别人知道女儿的命名权让丈夫夺走，所以总是说女儿的名字是她起的，玛丽缇是她喜爱的一本小说中的女主人公的名字。

当费特的母亲生了第一个儿子后，她用了丈夫家的姓给他取名叫费德力克·杰罗米·妮蒂雅二世，外祖父母对此大为恼怒，甚至流下了力量型的泪水，坚持孩子要按他们家的姓，叫理查·奥克斯·妮蒂雅，并以断绝关系、不给遗产来威胁。年轻的父母无奈之下只

能顺从。直到生第二个儿子时,也就是我的丈夫,费特和平型的父亲才获得两位老人的同意,让第二个儿子的名字随他。

费特的母亲从11岁起就操持家务,她那遗传来的力量型性格使她把家管理得井井有条,兄弟们服服贴贴。但在父母面前,她却是只小羊羔。这就是山不转水转的道理,他们的话就是法律。

费特的家是我见过的最讲究的了。当我第一次去见他们全家人时,见到他的外祖父母绝对地、王室般地凌驾于全家人之上的情景,心中实在惊异不止。就是平常一般的拜访,也少不了特殊的仪式:全体人员统统坐在大厅里,婆婆不时地抬头看看外祖母是否出现,当她从回转楼梯上戏剧般地步下台阶,婆婆会站起来双手伸开,面对着楼梯诗朗诵般地大声吟诵:“女皇驾到!”接下来是全体起立鼓掌,欢迎她的到来。即使是白天,她也穿着饰以亮片或珠子点缀的衣服,领口被沉重的钻石胸针拉得很低,手指上戴满了珠宝,沉得都抬不起手来。

其实外祖母自己也知道这套仪式不过是场戏,这从她典型的活泼型的俏皮话和不时顽皮地眨眼睛中可以看得出来,但你千万不能觉得这是闹着玩。当外祖母站在舞台中间时,外祖父就让孙子们排成一排,开始讲述金钱的价值与重要性,一边说一边发给每个主动亲吻他的小孙子25美分钱币,不亲的不给。记得罗兰小时就曾经拒绝吻曾外祖父,理由是“他的脸上刺太多,扎人”,外祖父不仅不给她钱,还为此一天都不高兴。

我都想象得出来妮蒂雅婆婆小时候的生活。外祖母跟她说的是:“照我说的办,你会快活。”外祖父跟她说的是:“照我说的去做,正儿八经儿地做!”

她既得努力工作,又得安静顺服。她是他们俩矛盾的缓冲剂,

既得作出严肃深沉的样子给外祖父看，又得活泼幽默，好让外祖母高兴。

我记得有一次去拜访他们俩，那时他们都是年逾 90 的人了。外祖母坐在桌子一端，伸出戴满手饰的胳膊召呼婆婆，婆婆立刻卑躬屈膝地走过去。步履蹒跚的外祖母，一个劲儿地问是否有个私人司机来接她去参加舞会。外祖父十分厌烦她的装模作样，厉声地叫她闭嘴，可他越这样说她就越闹着要去舞会。

我的丈夫故意装出法国人的口音，假扮成司机哄她高兴。他从外祖母的手背一直亲吻到胳膊，甜言蜜语地说一些自己瞎编的法语。外祖母咯咯地笑着，就像一个小女孩，并且很快地爱上了这个“法国司机”。

90 多岁的外祖母当时只能记住两分钟前的事，每次我们去看她时，她总问我们是谁，甚至认不出自己的儿女。可是第二天当费特进去吃早餐时，外祖母露出灿烂的笑容，高声叫道：“法国司机回来了！”这话实在令众人大吃一惊。

外祖母一辈子生活在戏剧里，并且在自己的城堡里扮演女王直至生命的最后一刻。外祖父则是一个实实在在的务实派，经常指挥着身边的人干这干那。记得那一年费特母亲都 72 岁了，有一天她问外祖父，她可不可以到银行去一趟，他回答说：“不行，你给我待在这儿！”

她立刻回答道：“好的，亲爱的爸爸！”并且真的没有离开。

那么，让我们来分析一下这个家庭的情况：一个力量型的女儿，加上两个力量型的爹妈，他们三个凑在一起会怎么样？结果自然是非打即降。所以就成了老的打，小的降。两个老的是当然的力量型，做女儿的是假扮和平型。她为两个人做所有的事情：既是

外祖母的快乐仆人，也是外祖父的严肃生意伙伴，还是他们两人浪漫与现实之间冲突的调和剂。

怪不得她说自己是个和平型的人，一个调和者、中间人和管家。她不得不耐着心，把自己真实的情感深藏起来，当个多面手、变色龙。所以，她做个人性格分析时，是从小时候父母要求的角度，乖女儿的角度，孝顺父母直至他们97岁双双去世的角度。

一个一直压抑真实情感的力量型孩子，长大后会怎么样？她会选择哪种类型的人做丈夫呢？扮演着和平型角色的她是否会嫁给一个力量型呢？

正如兰娜·白特曼和我的观察，人们通常选择和自己真实性格相反的人为偶，即使他/她成功地戴了很多年面具也不例外。如果一个人是个“被关闭的”力量型，那么他八成会娶一个温顺的和平型，然后迅速占领阵地。婚礼进行曲犹如冲锋号响，软木塞在重压下飞出瓶外。人就是这样，他/她的本性在此时会充分地发挥，以补偿过去长期压力下的不自然的生活。

费特的母亲嫁给了一个安静、平易近人的和平型，一个富足的丝绸商的儿子。不久他加入了奥克斯家族的生意，在三个力量型的指挥之下尽守职责。费特对父亲的记忆除了他很少说话外几乎一片空白，他从没出席过费特参加的任何运动竞赛。

费特的天性是完美/力量型，和他的外祖父一样，他很敏感，精神上容易受到伤害。由于他在5个孩子中排行中间，上不着天，下不着地，既没有人宠爱，也得不到特权。他童年时的录像总是哭着的，因为他爱哭还得了一个“滴嗒”的绰号。

每次他跃跃欲试想大展身手干出成绩时，别人不是冷落他就是说他不行，为此他大为光火。由于他们家崇尚快乐幸福，因此他

费特在迈阿密大学念书时父亲去世了，他是当时惟一一个可以回家，并在家里承担男人责任的孩子。

为了表示对母亲的关爱和避免冲突，他继续扮演和平使者直到毕业，后来当了一段兵。就在退伍前，我们认识了。当时费特是一个坚强、少语的人。他对母亲无比尊敬，经常称她“亲爱的母亲”，我深深地被他永远先母亲、后自己的行为感动。

我记得有个周末我去他家作客，说好一块儿去纽约的。早餐时，他妈妈说：“费特，今天你得编两只椅子。”我不懂她说的是什么意思，但后来却在他家呆了一整天，看着费特用细绳子穿梭在椅子面上，婆婆的意愿就是对费特的指令。

我以为他这种恭顺的态度会延续到我们的婚姻中。如果当时我就懂得四种基本的性格，我就会知道他是个戴着和平型面具的完美型，而我自己则是活泼兼力量型。这不是天赐良缘吗！

进一步研究，反思和行动

前页是我们的家族之树中属于妮蒂雅的一半，首先在每一片叶子下面写下他们的名字，在叶子上写入性格组合。如果你不知道每一个祖先的性格，尝试着问以下几个问题：

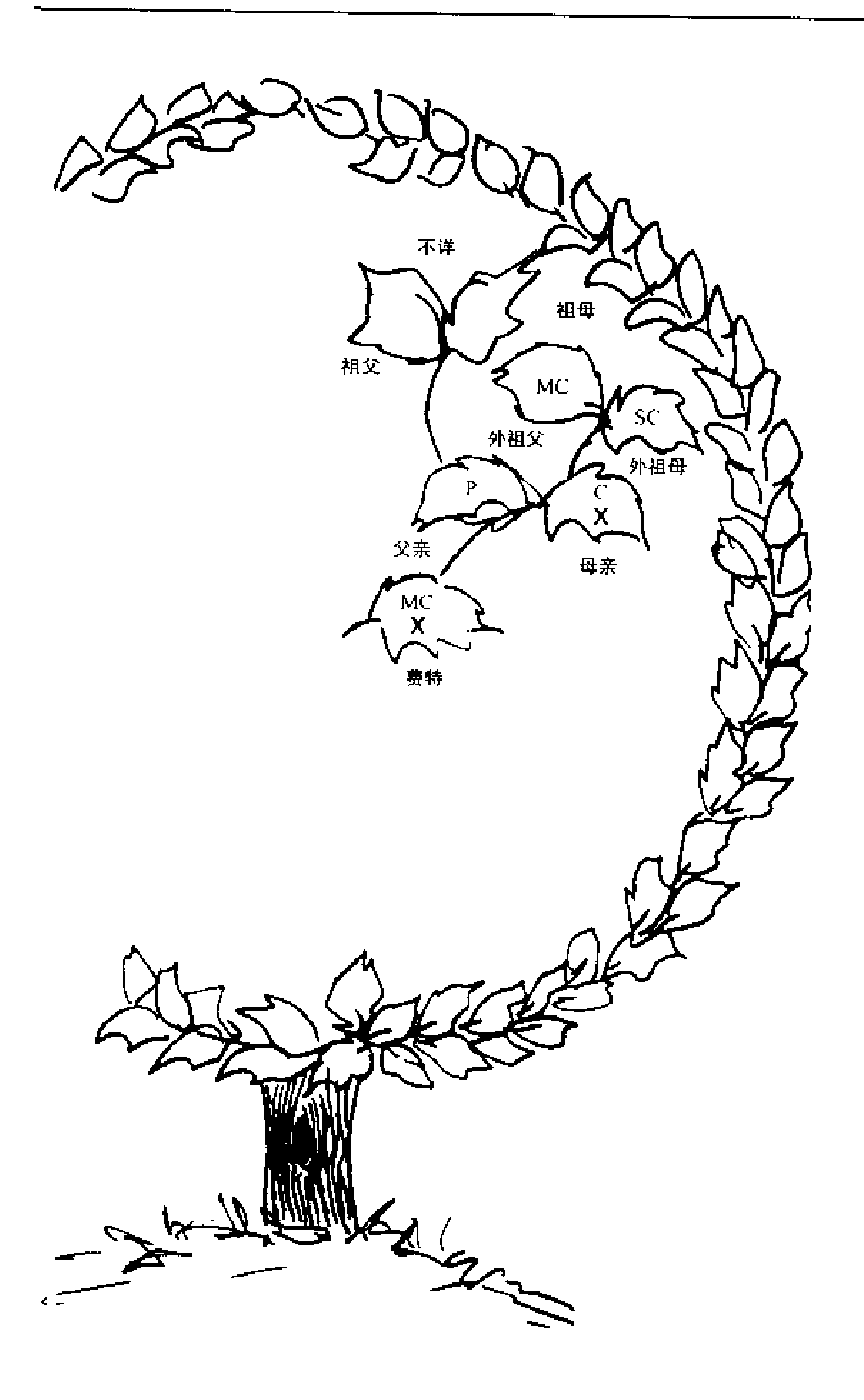
他是乐观型还是悲观型？

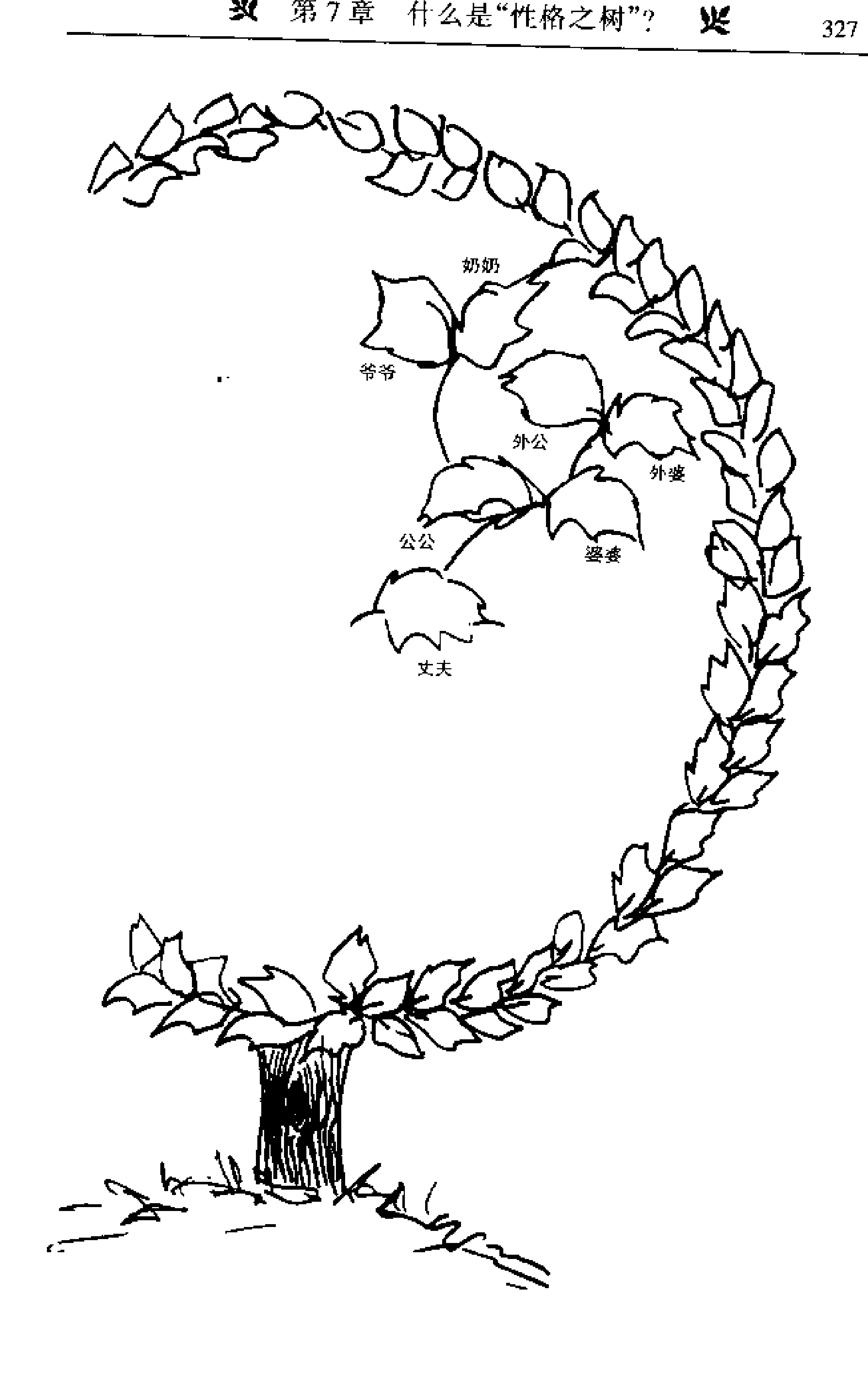
他是主动型还是被动型？

他是玩乐型还是严肃型？

给他指派一项工作时，他是先跟别人讨论？还是自己立刻动手？还是站在一边思考？还是只看着别人干？

通过问这些问题，你就能够猜想到他们每个人的性格，把这棵树抄入你的笔记本中。


不详
祖母
祖父
MC
SC
外祖父
外祖母
P
C
X
父亲
母亲
MC
X
费特


奶奶
爷爷
外公
外婆
公公
婆婆
丈夫

她。当她只有几个月大时，全家搬到美国，后来又有了安妮、莎娣、凯蒂、薇丽、露丝、珍妮和多妮7个孩子。

外婆自己烤制面包、腌咸菜、缝制衣服，做复活节戴的小兔帽子，外公则充当孩子们严父的角色，活像话剧《与父亲相处》里的主角一样。每天工厂的5点钟哨声响起，麦克道葛家的孩子们就立即从全镇的四面八方跑回家以免被父亲鞭打。

母亲全家人都喜欢音乐。安妮写诗，莎蒂弹钢琴、风琴兼作曲，凯蒂拉大提琴和小提琴，薇丽吹喇叭，露丝和珍妮拉小提琴，多妮唱“催眠曲”和“失落的和音”。他们有自己的四重奏。莎蒂和凯蒂后又在波士顿继续学习深造，后来开办了一个工作室，合作教授音乐。他们的演奏会包括一个学生管弦乐队，我的母亲凯蒂是乐队指挥。

安妮、莎蒂和凯蒂都嫁给了比自己大20岁的人，过着老夫少妻式的生活。

我的母亲凯蒂经常患病，十分虚弱，和父亲举行婚礼时，因她患有呼吸道疾病，所以决定到雪山度蜜月，以使她可以呼吸凉爽清新的空气。我的父亲华特打从14岁起就很成熟稳重，就像一个什么都拿捏控制得很好的小大人，现在成了她的新父亲，非常乐意保护他纤弱的完美/和平型新娘。

我4岁时正碰上经济大萧条，弟弟詹姆士还是个襁褓婴儿，家中收入很少。又过了4年小弟弟朗尼出世了，我偷听到母亲叹着气说：“哪有钱再养活他？”

每晚当我父亲数着我们滨河杂货小店的当日现金收入时，母亲都会叹息和伤心。

每天早晨吃早饭时，她会以这么一句话作为每一天的开场白，

令人鼓舞、积极向上的父亲，在大萧条期间也仍然以他的个人魅力使顾客一直在我们的商店购物。他经常轻轻拍着我的肩膀说：“你一定能行。”而现在突然没人陪我玩了！我的精神支柱顿时一空。

我的原计划是尽可能远离哈佛山到别处去教书，但现在母亲需要我在家里帮忙。如果说父亲是我的指路明灯，那么他就是母亲的生命。好几个月她都很消沉，店里的活只能靠一个朋友照顾。到了6月份时，我只好搬回到铺子后面的一间小房里住。21岁时，我就负起了照顾母亲和两个弟弟的责任。我凭每周33美元的工资，帮助詹姆上上完大学，并且成为了小弟朗尼的母亲/姐姐/朋友/护卫者/导师和老师。在母亲的同意下，我掌管了全家的事务。因为我的两个弟弟也都是活泼型，我从中获得了许多乐趣。

母亲逐渐康复了，尽管她的状况还是很糟。她继续打理着小店，我和朗尼每天一道去哈佛山中学上课。

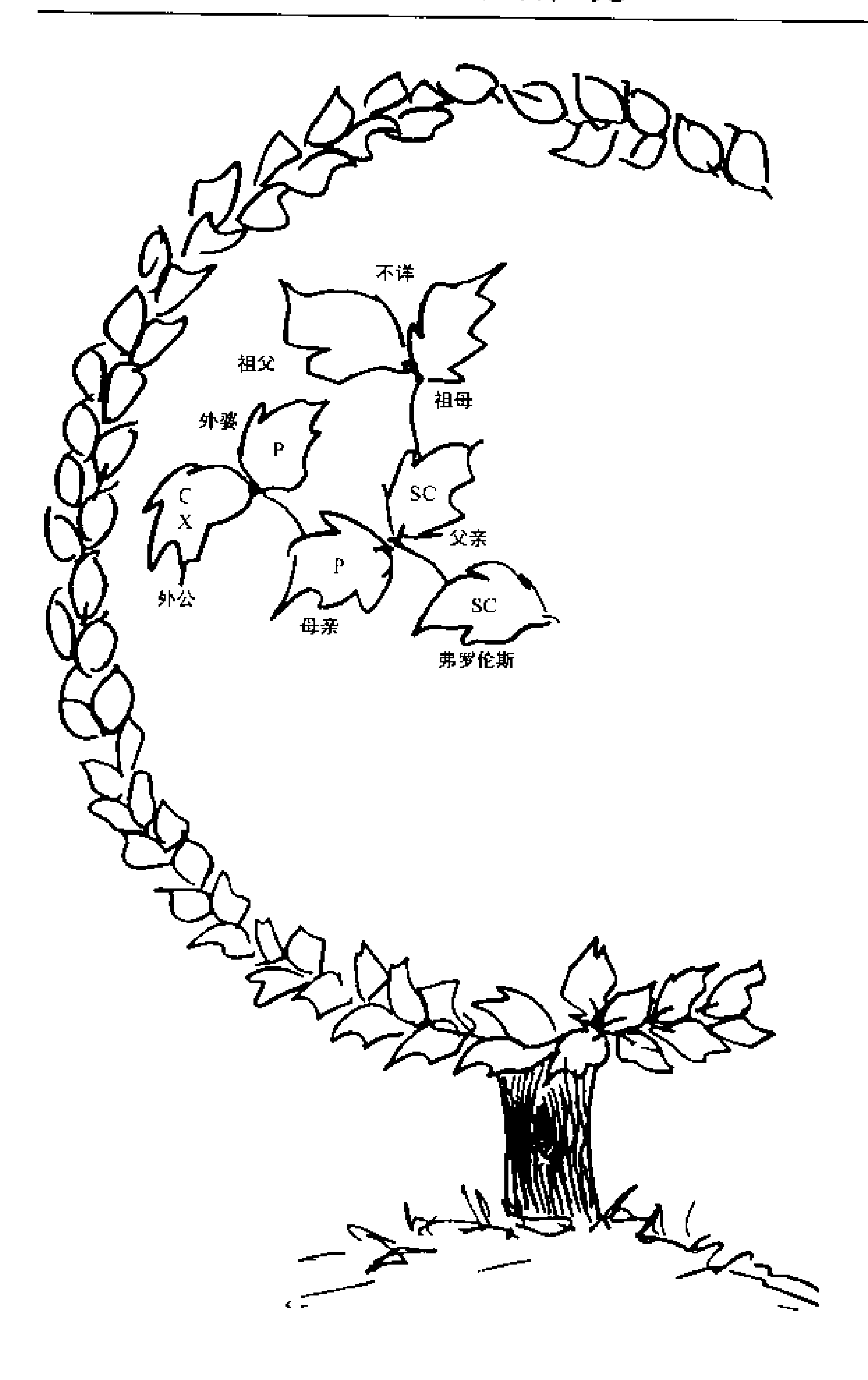
当我遇到费特时，我被他美国式的帅气和深度及敏感所吸引，而他则把我看为他沉闷生活中的阳光。虽然我们当时对双方的性格一无所知，但都被对方的长处所吸引。我们内心都在寻找自己所缺少的东西。

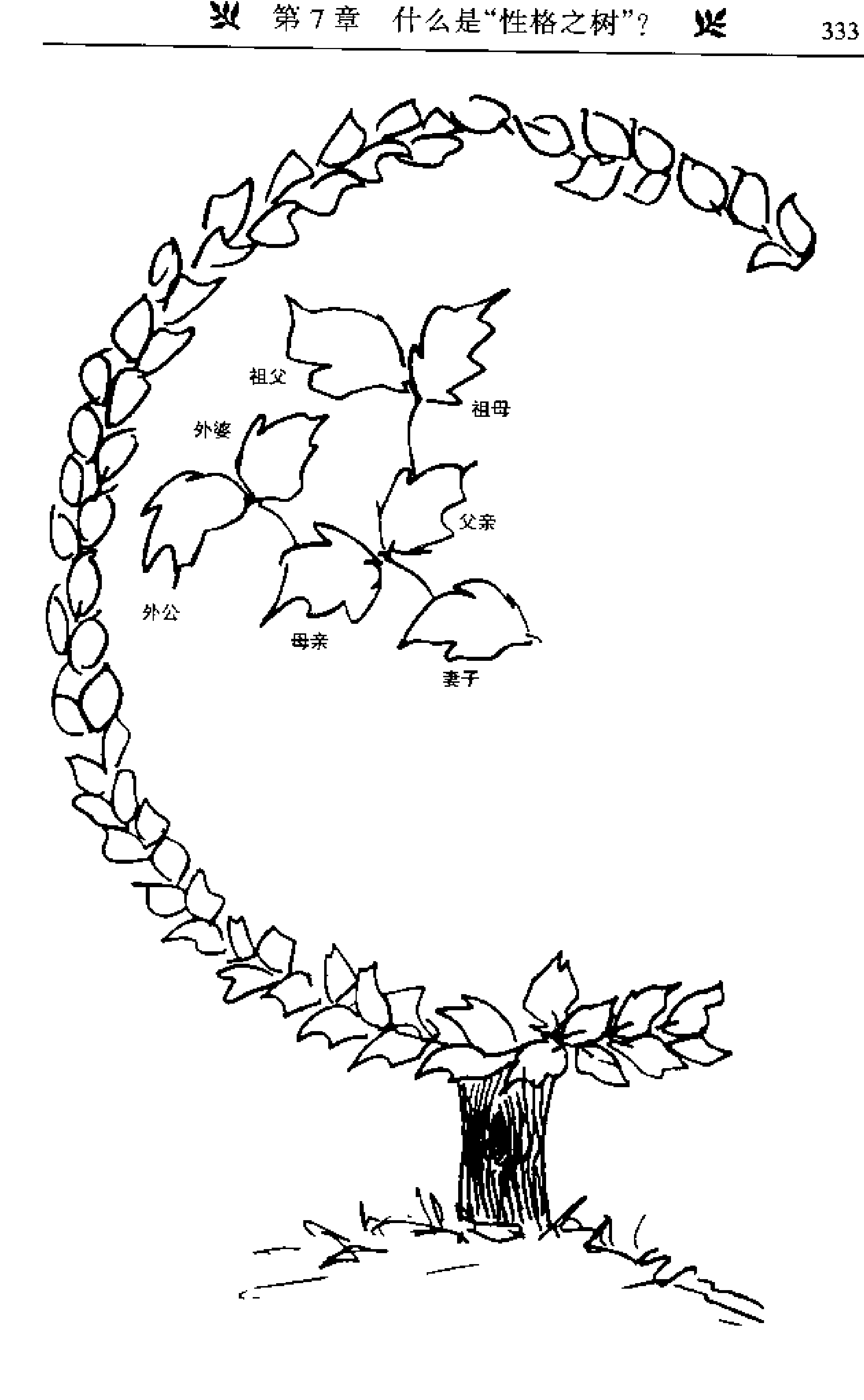
费特是这样向他母亲描述我们俩的：两个不规则的齿轮，相互靠近时，啮合完美极了！这听起来多像首诗。

如果我们当时了解基本的四种性格，那么我们看到的卓博曼家族的性格之树就如以下的图。

进一步的研究，反思和行动

根据妮蒂雅家族的性格之树，填写你自己的母系家族的性格之树，把它抄入你的笔记并附上照片。


不详
祖父
祖母
外婆
P
C
X
SC
父亲
P
外公
母亲
SC
弗罗伦斯


祖父
祖母
外婆
父亲
外公
母亲
妻子

我们的性格之树

在分析奥克斯家庭的性格树中,我们首先看到的是费特的力量型的外祖父,婚前被与自己性格相反的活泼型和完美型所吸引,娶了他的外祖母,共同度过了吵吵闹闹的75年。双方都想改造对方,但毫无结果,于是都不自觉地把控制和威严转加在他们力量型的孩子身上。在巨大的压力下,这个女孩被迫戴上和平型的面具,变得与其本性相背,从很小起就成为一个低调的和解人和掌管家事的人。有父母在场时,一言一行都要寻求父母的同意,总是点头说"是的,亲爱的父亲",并且想方设法不断地取悦完美主义的父亲,直到他97岁去世为止。在社交场合,她母亲则坚持她必须是最有魅力的主人,于是形成了一个活泼型的面具用来陪伴和满足她的母亲。

活泼型的面具在他们的教会里被视为财产。他们对永恒的微笑推崇至极。他们都带着同样的笑容雀跃地谈论着天气,仿佛在他们的人生旅途中就从没有下过雨。每个星期天,他们都微笑着向主倾诉和排除灵魂上的一罪恶。他们的信条是:"扔掉烦恼,坚持微笑。笑一笑,十年少。"

对这个女人来说,其性格是混淆的,人生是不清楚的。天生力量型的她不但个人能力得不到发挥,反而每天要不断地做出和平型的顺服样子和快乐型的愉快面孔,并坚持数十年如此,这确实太难为她了。那么,这样一个封闭式的力量型嫁了一个和平型的丈夫以后又会怎样呢?她当然会立即"抢班夺权"。这就是费特的母亲。如果她很早就离开家庭外出独立生活,她内在的性格有可能展现发挥,可事实是她受父母的影响时间太长了,不仅一起生活、

工作，生意上的事、家事都搅和在一起，才造成她后来的样子。

几十年来，她的力量型的一面只有在对儿女的教育上能体现出来，再有就是对佣人和那些能力比她差的人。

在和母亲的关系上，费特几十年来是这样做的：他的完美型使他在母亲的力量型面前让步。每当他大胆地拿出自己的力量型的想法时，就会导致冲突。他的完美型的消沉的一面，使他早在青少年时就戴上活泼型面具生活了十几年，后来为了与母亲相处又戴上和平型面具。

同样，你猜费特这个“封闭式力量型”的人结婚后会发生什么事情？也是迅速地抢班夺权，占领阵地。我们刚渡完蜜月他就宣布要重新“规矩规矩”我，此话使我惊异万分。我正干得带劲儿呢：照顾母亲、抚养弟弟们、给学生上课，还要排戏，演出。我整天忙得团团转，但乐此不疲。至于婚姻，我没去想太多，以为结婚了就永远幸福快乐了。当费特宣布对我展开一系列重新训练的课程时，我感到十分吃惊。当时他的意思很明确：“重新打造否则退货”，我表面上服从了，但内心却在抗拒。

费特在婚礼后摘掉了他的和平型面具（实际上是暂时收到抽屉里了，每当他母亲来访，他就戴上它。），而他强烈的力量型性格显露出来，并与他追求完美的性格结合在一起。他变成他外祖父的复制品，并迫使我说“是的，亲爱的费特”。我一生中第一次戴上了和平型的面具，我活泼型的幽默不再被欣赏，我力量型的自作主张则被看成是企图夺取家庭控制权。

当我们的孩子出世时，费特已完全控制了我们家的方方面面，丝毫机会都不放过。在我们第一个孩子没出生前，光给孩子取名字的纸就写了好几大张，并且一一评价，看他们写在高中毕业文凭

上好看不好看。最后选了罗兰·露西比·妮蒂雅。

在我生第一个孩子时，费特已经对他的"训妻"计划产生怀疑，因为我总是一不留神就把和平型的面具掉在地上，露出反叛的态度，这使费特十分沮丧。而罗兰则像一张白纸，一个未经打磨的新生命，他有机会把她培养成完美的孩子。于是他对教育她十分投入，我这母亲反而成了多余的，我常常感到自己是汽车上的"备用胎"。他们俩越来越互相依赖，经常使我感到自己碍手碍脚。每次费特和我要进入卧室休息，罗兰则悲伤地坐在房门口等待费特的回来。回想起来，我倒反而像个"第三者"了。

在家里，我和罗兰都为费特扮演着和平型的角色，但我一离开家就马上变回了自己，去管理那些大大小小的协会或组织，去当我的主席。而罗兰与她的同伴一起的时候，也总是儿童团长。力量型在家里被压抑着的时候，他们会自觉戴上和平型的面具，但一有机会他们就会不自觉地找其他什么东西或人来控制。

玛丽缇出生时，罗兰刚刚4岁，她可找到了能管的人了，一下子就盯上了她。罗兰是一个成熟能干的孩子，经常承担超过自己年龄的责任。她早已意识到，认真地"干好活"就能打动父亲和让我去忙我的，于是她就变成一个小母亲。玛丽缇从小就是个好玩又快乐的孩子，她立即就成为我的玩具，我的宝贝。这时我和费特每个人都各有一个孩子来满足我们的需要，我们扯平了，虽然谁也不会承认这个分裂。

接下来的几年，是我们最糟糕的几年，我又接连生了两个先天大脑有缺陷的男孩。

小罗兰把自己当成了他们的小保姆，精心照顾两个弟弟。后来第一个儿子去世了，第二个儿子去了一间儿童医院后再也没回

来,她的心都碎了。在当时,从没有人愿意说倒霉的事,也没有书或研讨会探讨如何治理哀伤,在我们家没有人主动提起这段不愉快的事,正应了我母亲的口头禅——“家丑不可外扬”。

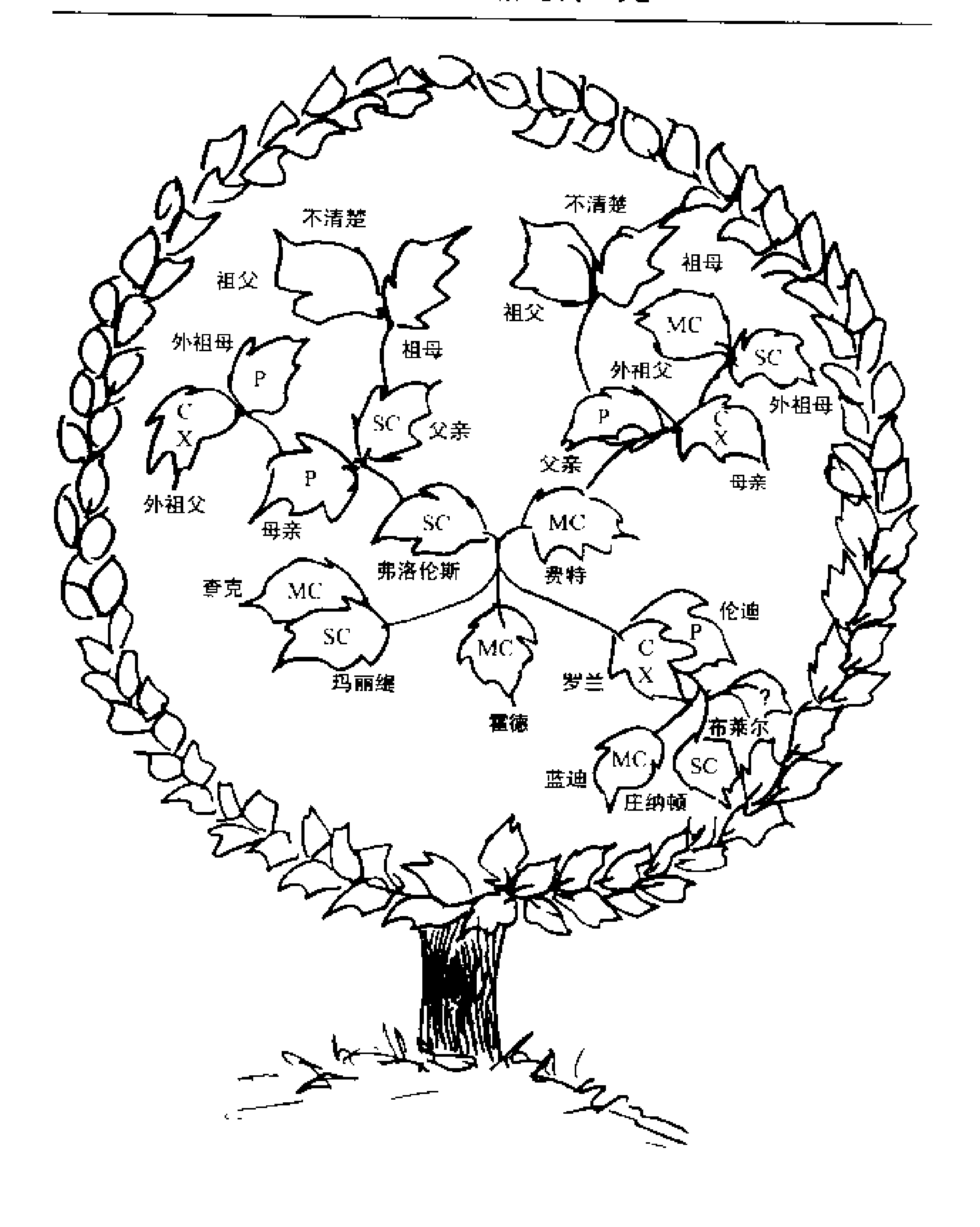
费特的完美型性格,不允许他去思考和承担有两个不完美的儿子的责任,而他的力量型性格也在竭力促使他,“把这一切置之脑后,开始新的生活”;他的宗教教导则是“否认罪恶、疾病或死亡,微笑、微笑、再微笑。”

后来费特的生意扩展得很大,他就很少回家了。罗兰既失去了父亲对她的关心,也没有了两个弟弟。而我选择的是逃避,把自己沉浸在戏剧创作中,因为在那里我能在舞台上创造神话故事,让人们都幸福快乐地生活着。

费特和我都没想过要花时间自我剖析,心理咨询在那时候是从来没有听说过的,除非你有神经病。我们都尽力将痛苦的损失减到最低,用整天马不停蹄的工作和各种活动,使自己全天忘却眼泪。但我们谁也没有意识到罗兰的心已经碎了,我们从来也没有跟她说过两个弟弟得的是“不治之症”,也没有解释过他们到哪去了,我们总是心想“她还是一个孩子,以后就会好的!”

她却从未真正的“好了”,后来她写了一篇非常令人心碎的文章,叫“被遗忘的哀伤”,放在她的一本非常出色的书“有声胜无声”中。

在这一段时间里,我们都用各自的方式抒发情绪低落。活泼型的我在家里看不到欢乐便出外寻找解脱;完美型的费特看到没有希望建立一个完美的家,于是就致力于生意;力量型的罗兰明白无论她多么尽力也改变不了当时的状况,她无处可走,于是就戴上了一个顺从的和平型面具;玛丽缇太小还不明白世事,所以她依旧



不清楚
祖父
祖母
外祖母
P
C
X
外祖父
SC
父亲
P
母亲
SC
弗洛伦斯
不清楚
祖母
祖父
MC
SC
外祖父
外祖母
P
C
X
父亲
母亲
MC
费特
查克
MC
SC
玛丽缇
MC
霍德
伦迪
P
C
X
岁兰
?
布莱尔
MC
SC
蓝迪
庄纳顿

是快乐的，并且成了我们全家的一缕阳光。

罗兰长成为一个严肃、顺从且从不叛逆的人，她总是比自己的年龄看上去更成熟，在生意中与父亲密切合作，是家人依靠的支柱。这个“封闭型的力量型”的婚姻会成为什么样子呢？她选择了一个和平型的人并很快就掌握了主控权。

由于罗兰和她那和蔼又平易近人的丈夫伦迪在婚前已经学习过不同的性格类型，他们清楚怎么互相取长补短，他们能够接受对方真实的一面，谁也不去改变对方。

现在他们有两个儿子，小蓝迪是完美/力量型，庄纳顿是活泼/力量型，是他姨妈玛丽缇的复制品，或者说有点像我！最近又多了一个新生的女儿布莱儿。罗兰和伦迪决定让3个孩子依照他们本来的性格成长，而不是按大人的意愿把他们统统塑成“完美”的孩子，这是多么富有挑战性的工作！现在真的要打破力量型的孩子被迫戴上和平型面具的这一恶性循环，让他们自由发展了！

追溯我的根源

当我写这本书时，费特陪我回到了我的老家麻省，开始我们的寻根之旅。第一站就是到位于美力迈的麦道格家族的老家，这所房子是我母亲不到一岁的时候他们刚移民到美国住的，现在后面加盖了一些新的房子，但这所房子的轮廓依旧未变。费特在一边拍着照片，我在葡萄树下面转来转去，回想起小时候偷摘青葡萄的事。现在的新房主姆拉维尔斯，是1959年从我母亲手中购得的。那天他们都在家里，并且很热情地接待了我们。

我待在楼上的卧室里，那里就是外婆玛尔生她后来的4个孩子的地方。我想像着她们一个个躺在麦道格外公亲手雕制的木质

摇篮中，这个摇篮现在摆在我自己家中的客厅里。我沿着狭窄的梯子走下前厅，看到四方形的窗上镶着的有色玻璃，记起小时候我和弟弟们坐在楼梯的台阶上，伸出小手想抓住那一条条彩色的光线。触情生情，五彩的光线犹如一道彩虹勾起我的童年回忆，不禁一时喉咙哽咽。

我们走进客厅，在那落地窗边上举办过我母亲的婚礼；也是在这个地方，我那个50多岁的沙蒂姨妈，在我的钢琴演奏和妈妈的小提琴伴奏下，踏着"婚礼进行曲"的步伐嫁给了室内装璜师——查理·波特。拉维尔斯太太还提醒了我，我的麦道格外婆就站在那落地窗前，看自己的女儿们一个又一个地在那位口音轻柔的劳牧师面前，朗读着她们的婚约誓言。

我站在客厅里，环视四周，回忆小时候，我们只有表现好时才被批准进入这里。少了墙上那幅巨大的老是盯着人不放的维多利亚女皇的油画，这厅显得空洞了。饭厅没变，但是莎蒂姨妈用来教我和其他的孩子们音阶的那架钢琴没了。我还记得的就是那张大桌，多少个圣诞节里我们全围着它吃圣诞晚餐。尤其是莎蒂姨妈嫁给查理姨丈的那一年，姨丈带着他的妹妹嘉莉一块来渡假。她是个修脚师同时还给人理发，我仿佛又听见父亲说"她是个专门抓两头儿的"。

看着这张大餐桌，我记起一次圣诞晚餐上，父亲一个劲儿地挑唆嘉莉学海欧叫，笑得我的小弟弟朗尼当场把奶全呕出来，吐得桌上一塌糊涂，妈妈十分不高兴。

我站在那儿寻觅那些逝去的时光，往事一幕幕涌现在眼前。

我们又去了一趟罗克斯坟场凭悼过去，在这里麦道格外公、外婆和莎蒂姨妈的名字都刻在一个石碑上。在他们后面，还有安妮

父母、兄弟姐妹、姑舅、……他或许会同意与这些亲戚保持距离甚至不再来往，但是他难以摆脱他们对他的影响，因为他们全是一类的种子。他们中间或许有的人长得高大粗壮些，好看些，或是聪明点，但他们的根都是一样的。

不论你做了多大的努力，也不可能排除全部的遗传。即使你能清楚地看到其他家族成员存在的毛病，也最好去研究一下他们的历史背景，把你发现的内容记录下来。这样你会看到他们的特点在每个人身上不断地重复。你会发现你的配偶所做出的许多举动，实际上与你的表现没有关系。

以前我经常在想，如果费特和别人结婚而不是和我，他也许会幸福。但是当我追溯他的家族背景，发现他在认识我之前已经是完美型的性格，性格早已决定他会一直坚持到他培养出一个完美无缺的妻子。就算费特娶了圣经箴言引篇中有才德的女人，他也一样会要求她起早摸黑地干活，凡是他坐过的地方都得擦亮，不允许她穿紫色衣服。我以前也鼓励孩子们对他毕恭毕敬，只有这样我们才能有一个统一的表现，来掩饰我们内心对这"一家之主"的叛逆。

通过对费特家族历史的研究，我明白了他完全是他外祖父的一个"翻板"，他在认识我之前就是这个样子了，这是整个过去的历史之下产生的结果。他针对的不是我，这下子我终于能释怀了。

我能理解像他那样的戴着和平型面具的"内向力量型"，是多么想在他们的配偶身上实现自身的价值，创造完美。因此我也能明白为什么他在婚后立刻要重新塑造我。现在我能接受他把油盐酱醋以及调味品按字母排列的方案，但也不再觉得我不这样做是有什么不对。

费特现在也已经了解了我的背景，知道我打小时候就得照顾家中所有的人；他现在也能接受我的一些要求，不再以为我是在与他较劲，想夺权当家做主了；现在他也理解我由于从小过穷日子过怕了，生怕手里没有钱，因此看上去总是对钱看得很重。

找出自己的性格之树有两条好处：一、知道自己是从哪儿来的和怎么成了这个样子；二、不了解你的孩子们的需要或个性时，你能知道自己将遗传给他们什么。

在调查和研究这些历史的过程中，你会见到一些本来不认识但又很熟悉的面孔，因为在你的身上有他们的影子。

当你看着我们的家族性格之树时，你是不是看出奥克斯外祖父和外祖母的性格搭配，就像费特和我一样？是不是费特的母亲、费特本人和罗兰，都是力量型的人但不得不屈从？是不是看出他们三人在结婚前还有我结婚后，都不得不为了生存而戴上和平型的面具？是不是看出我们都是按自己的性格去塑造孩子，而不是帮助他们开发自己独有的天赋能力？

费特的母亲没有机会成为她自己，她是一个天生的力量型加完美型，为了她的父亲被迫戴着和平型的面具，又为了她的母亲戴上活泼型的面具。我原先感觉几乎没有希望能和她勾通，现在不那么想了。一是由于费特和我致力于基督徒的生活，二是我们埋头苦干地研究性格，想尽力找回我们所失去的那些时光。

我们不再去那个“对笑容顶礼膜拜”的教会了。在那里，整个教堂像是个化装舞会。想当初由于两个儿子有病，我们的心中如此的灰暗，看不见一点光明。他们用宗教的方式并没有治好我的两个儿子，反而说都是我的错。“这些孩子身体是完全健康的，错误在你的心里，心里把他们看成是没有病的时候，他们就真的没有

他们成为一个迷惑的“混血儿”。

继续往下读之前,请停下来想一想你的家庭背景:再加入你父母双方的两支亲属主干,填满你的性格之树。我多么希望自己早在我父亲和费特的父亲去世之前就做了这些!那样的话,就可以从他们那儿了解到更多有关他们的父母的事情。你会惊奇地看到,由于你的提问,你的祖父母和其他亲戚会特别高兴,因为你的询问显示了你对家庭的关心。

当你填写性格之树时,你会突然明白为什么你的伴侣在你面前和在他母亲面前是两回事,在家和在工作中也截然不同。

在你家里一代一代的成功人士身上,你会发现相同的东西,也会明了有些人戴上面具是由于父母的性格或其他不利因素所致。试着去找出你天生的性格,我们只有知道自己到底是谁,才能真正地发挥出自己所有的天赋。

把你的性格之树完整地记录在笔记本上。

在为你的性格之树收集资料的过程中,你或许会回趟老家看一看,就像费特和我在写这本书时一样。拍一些富有纪念价值的照片,将其收入你的笔记本,将来好和家人一起分享。你甚至可以组织一个家庭聚会,我的妯娌凯蒂为她的塔尔帕家族聚会设计了一件运动衫,前面印上了每个人的名字,在背后印着全家族谱。在家族聚会的第一天晚上,她把这些运动衫发给大家,既有新颖又有意义。

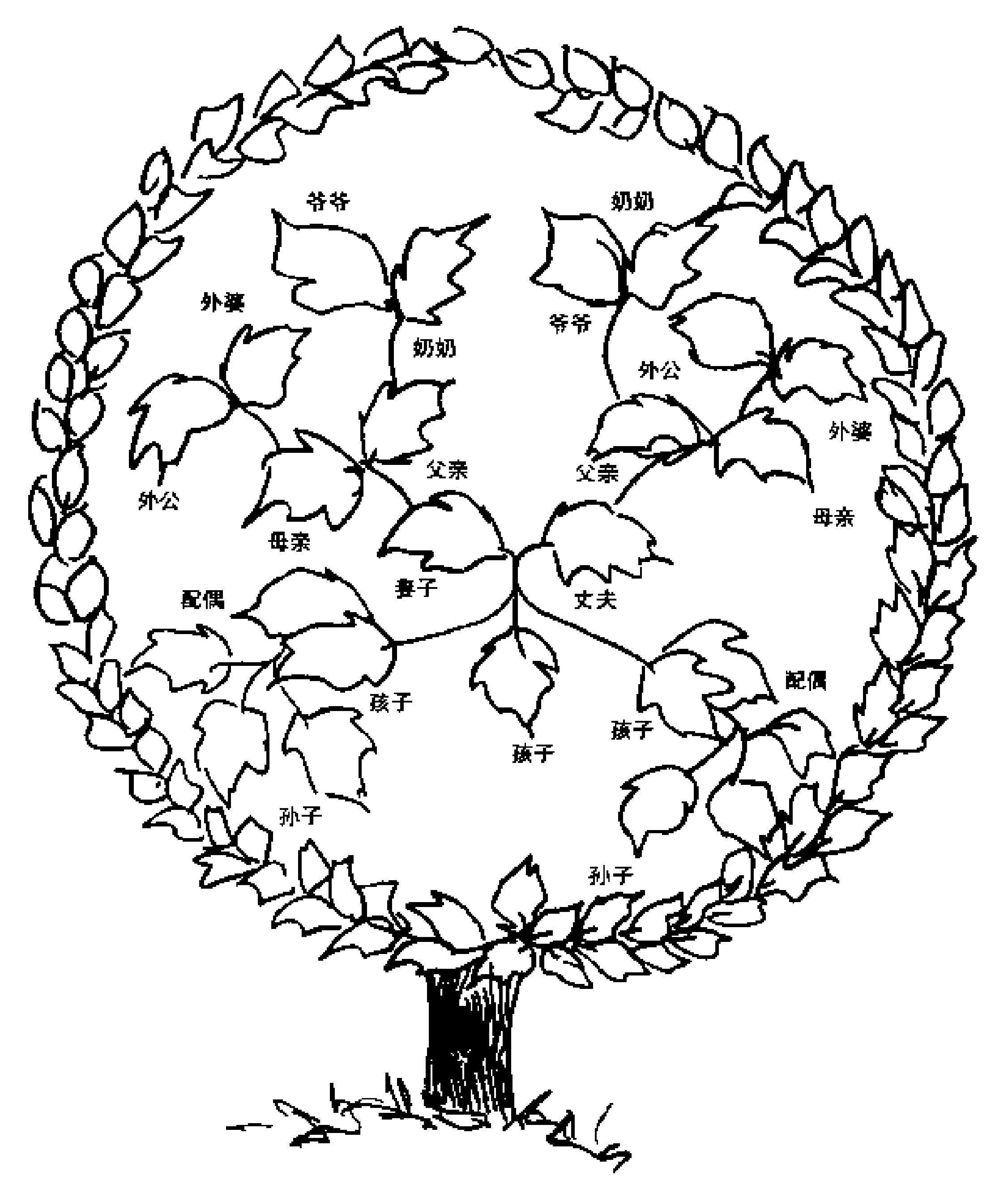
我们每一个人都有自己丰富多彩的背景,包含了许多不同的性格,每个人的事都够写一本精彩的小说。然而我们中的许多人却让这些精采的故事从自己身边溜走,失传,该有多可惜啊!

我听说艾力仕·海力在接受电视采访中,主持人问他:“你是从

哪儿弄来这些材料和故事来编写《根》这本书的?”艾力仕说道:“就从小时候坐在父亲身边,围着煤气炉子取暖,听着男人们谈过去的日子是怎么过的当中得来的。”他说在他们家乡,男人们在铺子里对男孩子们叙述家族的故事,女人们也爱坐在阳台的摇椅上跟女儿们聊天,家族的故事就是这样点点滴滴地传递给下一代。想起来真是不好意思,我们现代人,大多数是每天坐在电视机前看着别人的喜怒哀乐,而没有和自己的子女们聊聊天,讲讲老一辈人的故事。

就从现在开始去做一棵你自己的性格之树吧!每当你新发现一个你不认识的老祖宗,去向其他亲戚打听吧!关上每天必看的电视机,去听听那些家族的轶事,没准儿会是一部绝好的“连续剧”呢!

当过去呈现在你面前时,千万别害怕,让记忆步入自己的轨道。它将把过去变为美好的未来。



你家的性格树

使用说明:

1. 与你的配偶一起,先用铅笔填入你们的家族性格之树。
2. 从你开始在每片叶子上写上主导与附属性格。
   (例:SC或活泼/力量型)
3. 在每一对夫妇中,选出你认为是"管事"说了算的那一位,
   在他或她的叶子内写个"×"。
4. 现在再用笔把每一个人的性格特征全正式填入。
5. 考虑哪一个人可能戴有面具或已经戴着面具。

原书空白页

8

你孩子的性格是什么样的?

教育形成人的世界观,就像柳条随着树枝弯。

在教授《性格特征》的这些年中,我最感欣慰是当家长的突然明白了为什么自己不理解孩子。

一对夫妇来找我说:"你可救了我家孩子!"那位力量型的父亲和我谈起他自己的显然是和平型的儿子的事,"我就是叫不动他。无论我怎么软硬兼施,他就是不肯动!今天来研讨会的路上我还对妻子讲,这孩子非得锻炼不可,要不然我就宰了他。像我这样精力充沛的人,怎么会生个懒懒洋洋的儿子!"

那位完美型的母亲接着说:"他真是个乖孩子,从不给我们添麻烦,除了我和他爸爸以外,谁都喜欢他。现在我们才明白了他是个和平型,而我们却一直想让他变成他爸爸那样的力量型,这根本不可能。我真的很过意不去。"

孩子的父亲又补充说:"我还真以为他哪儿出了什么毛病呢。现在明白了他只是和我不同,并没有什么不正常。你可真救了这

孩子。"

有很多父亲都像这位爸爸一样，认为孩子都得像他们自己一样，当孩子们的表现并非如此时，他们会向孩子表示失望至极。由于不了解性格的分别，我们还以为每一个孩子都应该像他们的父母，当我们发觉他们不同时，往往会放弃他们，转而把注意力放在与我们心目中的形象相符的孩子身上。

还有一对夫妇来和我讨论他们12岁的一对双胞胎儿子。一个是完美型的，一个是活泼型的。打一出生起两人就同住一个卧室，上同一所学校。那个完美型的孩子很认真，在学校从来都是个好学生，并且能保持属于他的那一半卧室整齐又干净。这对夫妇总是当着弟弟的面表扬这个孩子，而且时常批评那个活泼型的孩子："你为什么就不能像哥哥那样！"这个活泼型的孩子经常不按时完成作业，该安静时嘴巴闲不住，所以老师对他的评价和他父母的态度也差不了多少。父母责怪他老占着电话线，而不明白他其实颇受同学欢迎。而他的老师也把他的即兴幽默，视为对正常课堂秩序的扰乱。正是因为没人能了解这个孩子的性格，所以他总被认为是坏孩子。一天他放学回家，一进门就把哥哥床上的东西都扔下来，把抽屉里的东西都倒在地上，还扯下墙上的窗帘和装饰。当他的妈妈跑过来，大声地喊他住手时，他竟将妈妈推倒在地，并像发疯了似地满屋子乱窜。最后妈妈报了警，警察将他的双手从背后反扣捆住，送进了精神病院。

当这位母亲告诉我这个悲惨的故事时，这孩子还呆在医院。医院里负责辅导他的心理医生，也是一个完美型，正想尽办法要让他镇静下来，学他哥哥那样做个完美型。这位母亲最后哭了，因为她觉得是他们逼得孩子走上绝路。其实，这个儿子不过就是个活泼型闹点罢了。正因为他们老责怪他这不行那不行，他才破罐破摔，觉得自己不管怎样也得不到父母的认同。

不幸的是，发生在这孩子身上的情况绝非偶然。据研究儿童

与青年的家庭机构调查数据表明,从1970年到1980年,18岁以下被认为有精神病而入院治疗的人数翻了一番,而从1980年到1984年间,入私人精神诊所的青少年人数则增加了350%。

尽管在20年前滥用毒品和性滥交还闻所未闻,但当今已经成为青少年的主要问题。绝大多数青年病人主要因为精神压抑和绝望产生痛苦。亚特兰大的心理学家鲁夫·阿兰索皮报告,他所见的年轻人都感到"无助失控和没有精神支柱"。

我和一些颓废的年轻人谈过,他们其中有的甚至动过自杀的念头。他们都说总有一种说不清的感觉,就是不知道自己哪儿不对劲儿,他们似乎都不知道自己到底是谁。

我倒不至于天真到认为掌握性格的理论知识,就能解决如今这些迷茫年轻人的烦恼,但从这些年来我们家的经验和向我咨询过的成百上千的家庭经历上看,我发现如果一家人能平心静气地坐下来谈一谈,一起来讨论性格,往往结果要好得多。就算不讨论,经常组织一些全家的集体活动,家庭生活也会有很大的改善。如果大家能用一种非批判性的态度来讨论每个家庭成员的优缺点,让每个人都能看到自己独一无二的特点,我们就不会有这么多终日彷徨找寻自我的年轻人。

为什么我们这些基督徒的家庭不能根据孩子们的天赋和性格来培养他们呢?很多人不是都经常说要"教育孩子走他自己的路"吗?我们用什么衡量标准去看他们的能力?而不是为了完成我们的愿望,不得不把他们送到精神病医师那儿去?

茱蒂·渥乐斯恬博士,在《早安美国》的电视节目上谈及关于青少年犯罪的问题时说:"他们在心理和生理上发生了太多的变化,他们亟需要一套统一的强有力的规章制度和稳定的家庭环境。"

当费特和我问孩子们,在他们的成长过程中,有什么他们觉得最有意义时,他们都说是家庭会议。在会议上我们一起讨论,一起制定家庭计划。他们承认每次讨论后对新规划也心存疑虑,但是

至少心里很踏实,知道应该干什么,怎么干。另外,了解他们个自的能力与性格,也被认为是非常有意义的一部分。

我一直以为费特和我那么重视教育,有了这个优势,我的孩子上大学准没问题吧!想当年我因为没有钱,夜以继日地工作为念大学而拼搏,而现在我的孩子不存在这个问题,一定都欢天喜地去大学念书。

罗兰走了我认为是正规的路,她的高中成绩极佳,其后就读于加州州立大学工商和心理学专业。她嫁给了一位很有才气的货币收藏家,有了3个男孩。她那种力量型的性格和完美型的品质,使她在别人面前既显得有能力又有观察力,她帮助丈夫经营邮票古币生意,打从4岁起就被我安排在圣诞剧舞台上演出,既是演说家又是作家,写了一本极有帮助的书《有声胜无声》。

如果只生了罗兰,我会觉得自己这个作母亲的很成功,但是活泼/力量型的玛丽缇,她那我行我素的作风,时常搞得我觉得自己很失败。她一开始就故意把我拒之于她的校门外。用淘气麻烦来形容玛丽缇算是很客气的了。

一天傍晚,我正准备到她的学校去开家长会,她却偏说我看起来很累需要休息,建议我呆在家里不要去。我几乎被她的诡计骗了。可是突然我悟出了点儿什么,决定还是整装出发。当我到了学校,代数老师说玛丽缇初来还好,可后来总是为了中午赶着去吃麦当劳而打断他的课;打字老师说她常常逃课;法语老师说她上课老说话;只有那位教潜水的男老师对她这位惟一的女同学感兴趣,可我却认为玛丽缇将来不能够靠潜水谋生。

假如我不知道她的性格模式,却又十分确信她的聪明,我一定会因为逼她好好地上学而使她严重受损。由于我坚信凡是她想做的事,她都能有成就,其他的事她也总是有本事能过关,所以我并没有怎么担心她。玛丽缇念高三时,她的辅导员打电话给我,令我大吃一惊。本来我以为一定是玛丽缇有很多课没有修将受处分,

而辅导员却告诉我,因为玛丽缇比其他同学超前很多,学校决定让她提前毕业。就在那时我才意识到整个教育制度有问题。

既没有去凡莎,也没去瑞克莱特或斯福蒙这些大学,玛丽缇去了一所本地的大专,并从18岁起就开始了自己的事业,一直伴我到处旅行,学做一名演说家。在我的基督徒领袖演讲班上,她现在是一名全职的基督教演说家了。我很幸庆自己没有把她逼进一个"完美孩子"的模式,也没有非让她拿什么文凭,相反,我使她在自己喜欢的领域里有所成就,鼓励她在语言方面的天赋。

霍德从来就不爱上学,只上了一年的大专就放弃了,他继承了父亲的汽车生意。他不爱读书,却很喜欢车。他是个十分敏感的完美型性格,从来不像费特和我一样的快节奏,但我们仍然接受了他的选择,鼓励他的长处,赞美他温顺的性格和乐观的精神。

两年前我带霍德到欧洲做巡回演讲。有一个女孩儿老爱跟着我,专拍一些我姿态不雅时的照片。一天她对我说:"你儿子事实上很爱你。"因为一天前我在车里倚着窗户睡着了,她觉得这个姿势定能拍出一张幽默的照片,所以她想从过道上对我拍照。正当她对准焦距时,一个黑影挡住了镜头,她抬头看到霍德斜靠在我前面,质问她:"你要干嘛?"

她回答道:"我只想拍一张你母亲熟睡的照片。"

他声明道:"不,你不可以。没有我妈妈的允许,你不能为她拍照片。"

那个女孩儿只好停了下来,可霍德一直等到她把照相机收起才肯离开。他从未向我提起过这件事,而那个女孩儿再也不敢在没征得我同意的情况下拍我的照片。

可能有很多母亲,他们的儿子都考上了哈佛、斯坦福或是耶鲁,但我却觉得他们未必曾经被孩子充满爱意的保护感动过。

在我们家里,我们是按照孩子们自己的能力和性格来培养他们,尽管有时这与我们事先的想法不尽相同。

德州寞斯汀市的凯丝·施桃在听了我对性格的授课之后，给我写了以下这么一封信：

> 我的丈夫和3个十几岁的孩子都分别和相互做了性格测试。现在这成了我们家聊天时最好的话题了（电视通常在10点半前就关掉了）。我们讨论着各自的优缺点，这成了我们全家每晚的最喜爱的活动，也成了每晚祷告的话题。我们为自己所拥有的天赋及能力感谢赞美上帝。我们决心用这天赋与能力来回报他。
>
> 我们同时也能看见自己的缺点并知道怎么克服！

加州爱托洛市的黛比·劳瑞，写信给我说她怎么教会她的两个孩子，一个11岁，另一个14岁，学习性格分析法的。

> 他们每天都在想方设法搞懂四种性格。有一天孩子突然说人类的第一个家庭，夏娃肯定是个活泼型的，因为她跟谁都去搭讪，连蛇也不例外。亚当是和平型的，因为在作出重大决定之前——吃还是不吃禁果时，他问夏娃的主意。而亚伯拉是完美型，他追求完美无缺的祭品，他的花园整齐无误。坎因是力量型的，对他的弟弟恨之入骨，决定自己亲自去争取他想得到的最后公正。于是我们就有了四种性格的诞生了。

谁知道你的家庭会有一番什么样的讨论呢，但无论如何这总比看电视强！

你孩子的性格

现在你对基本性格已有了初步的了解，接下来看看应如何把

这些原则应用到孩子们身上,和我们如何依照孩子的发展方向来训练他。首先我们要认识孩子们获得爱有两种途径:一种是从身体上的接触,如拥抱、亲吻与肯定;另一种途径是通过父母长时间的与之交流,了解他们的言行并倾听他们的述说。我还记得玛丽缇刚开始看书时,总想给我讲故事。她会跟着我满屋子转,有时讲的时间比看书的时间还要长得多。如果我把手头上的工作停下来,坐下来听她讲,她反而会讲得短些。可只要是我一直在动,她就一直讲个没完。她能把童话故事《帽子里的猫》讲成像长篇小说《飘》那么长!

作父母的如果不能经常地爱抚孩子,也不能开诚布公地与孩子交流,他们的孩子就会产生爱饥渴,长大后就有可能去不正当的地方寻找爱。

孩子对爱除了有共性的需求之外,还有个性的需求。因此理解了什么是性格,我们就能够“因材施爱”。

小树枝折断了,树儿还会生长。这是真的吗?让我们来看几个例子,您再自己思量决定。

活 泼 型

你的孩子生气勃勃,长着一双聪明的大眼睛,他对一切外界事物充满了好奇心,总是笑个不停和说个不停,不管有没有人听他说话都一样。这是个适合当演员的性格,满脑子的创意。但是精力不集中和有头无尾的毛病使他们总不能做事善始善终,也使他们在学业上无法像其他孩子那样做得好。但是班上的任何表演活动他都会积极参加,不论是唱歌、演戏还是口技,或帮乐队打拍子,他样样都成。对他而言,学习不比啦啦队、戏剧班、学生会的工作和舞蹈课什么的更重要,而这些活动恰恰能提供他从教室里逃跑的机会。

当这些孩子遇到麻烦时,会编出一大堆借口,他不像和平型孩

子那样，找个借口是为了避免冲突或寻求和平，而是为了被接受。对这种性格的人来说，你的失望或生气是对他们的排斥，所以不管孩子编多少借口，你都不要发怒。

这些孩子，不管是男孩儿还是女孩儿，都希望得到别人的欢迎，没有了这个他们就会痛苦不堪或坐立不安，因为这种性格的孩子，对于被社会认同的愿望比其他性格的孩子都强烈。正因为这种需要，活泼型孩子最能紧跟潮流，最容易被别人“煽惑”起来，也最容易把自己拉进一些不明智的处境中。如果是个活泼/力量型的孩子，他可能会更跋扈或有组织欲；如果是活泼/和平型，他会追求乐趣，但有可能光说不练。

解决方法：

1. 通过儿童学习中心或儿童心理学家，测试孩子在哪些领域有较强的创造力或资质。

2. 鼓励这种孩子在表演艺术的领域发展，例如：唱歌、跳舞、演戏、讲演、艺术、设计、体育、童子军或集体项目等。这种孩子天性积极，需要不断地有东西去刺激。他的问题是注意力不容易集中，因此对那些需要不断练习的内容如弹钢琴会有困难，需要一位大人陪伴给予不断鼓励和认同。如果这样还不见效，就只有用不断地奖励来抬高他的期望值。在一些情况下，对他们只要表示认同就行了，但父母如果希望有更圆满的结果，他最好还是跟在孩子一旁监督。

3. 活泼型孩子的父母，对孩子参予的活动要仔细斟酌加以分析，这种孩子追求的是“被认同”，愿意干的是大家都想干的事。就算你不允许他去参加某些项目，你也大可放心他不会记仇也不会闷闷不乐。

4. 这种孩子对于肢体上的示爱比其他类型的孩子更需要，所以父母需要不时地拥抱或亲吻他们。

就会说："他看起来可真聪明！跟小大人似的。"

用"高度紧张"这个词来形容这种孩子一点不过分。因此他们对每件事都是使劲儿地感觉，反复地思考，做出精细的打算，然后去实践。《展示》杂志刊登了一篇题为"当你的小宝贝沮丧时"的文章，该文作者苏珊描述了一个不折不扣的完美型孩子，她说当父母看到他们的小宝贝抑郁不乐时，都以为自己做错了什么事。他们认为这个孩子一点儿不像他们俩，不知如何是好。心理治疗师的作用就是帮助些父母们避免因为问题的积聚，而给整个家庭带来不幸，这些问题往往都是由于不能正确理解和对待这种谜一般的完美型孩子的性格所造成的。

在文中，健康专家们描述了完美型婴儿，但自始至终没有说明为什么这些孩子与众不同。他们建议这些孩子的父母用不着自责，但应该注意尊重这些孩子的个性，对他们的表现要做出适当的回应。虽然他们描述的这些孩子不能同活泼型（聒噪不停）、力量型（发号施令）和和平型（被动温顺）的孩子相比较，但儿童医院的贝瑞医生总结说："这些孩子其实很有能耐，他们能告诉你很多东西。如果你能觉察出你的孩子与众不同之处并好好珍视它，做父母的就会变得有趣而又欣慰了。"这位医生说得很对，这就是为什么我们要搞清楚所有的性格类型，这样才不会认为自己生了个怪孩子。

在所有类型的孩子中，完美型的孩子是最有创造力和天赋的。有些父母甚至因为孩子过于聪明而感到害怕。不幸的是，完美型的孩子不知道为什么其他人不能够像他们一样想得那么深，理解得那么透，和对事情那么执着。

你的完美型孩子，打从小时候就十分粘你，有一种要父母在身旁的强烈需要。如果你忽视了他的这种需要，或者粗暴地对待他的这种需要，他们会比其他类型的孩子还难过。会造成一旦当他们应该与别人接触时，他们却反而退缩了。

根据兰娜在菲律宾教区做心理辅导的经验显示，很多酗酒、吸毒和同性恋者都是完美型性格。我们不难理解这些完美型的人有多脆弱、敏感和缺乏安全感，他们的情绪非常容易波动，所以当外界能提供他们自信或缓解他们的抑郁时，他们又是多么容易受外界感染。

完美型性格的孩子很聪明，是一个高标准并自我要求严格的好学生，所以极少需要别人的监督敦促。如果你的孩子属于那种十分典型的完美型性格的人，你会发现他在生活中的许多方面都追求完美无缺。如果他是完美/力量型性格，他会把课桌收拾得干干净净，东西放得整整齐齐，对作业一丝不苟，并且更外向、大胆一些。一个4岁的完美/力量型的小女孩儿都快把她妈妈逼疯了。她妈妈气愤地说："她对任何事都那么吹毛求疵。"

这个小孩子却立即反击，说："我不是吹毛求疵。我只是想把事情做对、做好。"

如果他是完美/和平型的性格，他就不会太在乎事情是否井井有条，不会任性地非要一切事情都完美无缺。

完美型孩子面临的最大的问题是，往往在还没有遇到什么困难之前，就本能地对要做的事产生一种否定态度和抵触情绪，从而不愿意与人交往。结果他们老是把渴望得到认可的愿望埋在心底，而不像活泼型的孩子那样坦露真言。他认为如果你真的爱他，他不说出他的需要你也能体察到。

解决方法：

1. 去孩子的学校看看能否查出你儿子或女儿的学习情况或创造力倾向。如果不行，就去医院或心理医生那儿。你要尽量鼓励孩子在他专长的方面积极发展，要知道他可能有些特别的才智等待你去发掘。有些孩子可能在音乐、艺术、设计上有才能，有些可能对摄影或建筑模型类的事情有着浓厚的兴趣。

2. 尽量避免孩子读太多悲剧性的书籍、听伤感音乐或看太多电视。由于这种类型的孩子对视觉刺激有极强的记忆力，并且有反应过激的倾向，所以最好避免让他们去看恐怖电影和以暴力或死亡为主题的娱乐节目。那些节目本来对儿童就没有好处，对完美型儿童的影响就更糟。

3. 从孩子小时就教会他们要懂得感恩。让他们知道父母和他人赐予了他们什么和为他们做了什么，一周至少花一两次的时间告诉他们，别人奉献给予他们的及为他们做的事。另外，十分重要的是要不断将他们的思想引入积极面而非消极面。有一位母亲曾在每天送他儿子上学之前都让他念一段感恩的话，后来的结果很令她满意。

4. 另一点十分重要的，就是教会孩子与他人交流并表达自己的情感，不要等到别人问他二三十遍时才"挤"出一点儿心中的想法。要尽全力使孩子说出他的情感和想法，当他说不出痛苦的原因时，会很快地退缩到自己的内心世界，你要迅速找到适当的词句帮助这孩子表达他的感受。

例如："亲爱的，我知道有时别人说的话或做的事会伤害你。如果有时我也那样，千万要告诉我，如果我使你感到不舒服，你就打断我的话对我说：'妈妈，您可能并不是有意的，但您刚才所讲的或所做的伤害了我的感情。'那样的话，我们就不必将不愉快的事闷在心里，一句'对不起'或一个拥抱便能化干戈为玉帛了。我十分爱你，所以你不高兴时要对我讲，我才能使你远离不快。"

5. 还有一点很重要，那便是教导完美型的孩子要懂得，成功和失败都是生命中不可或缺的部分。这种性格的孩子很怕失败，所以对没有成功把握的事不愿意去做。他会花很多时间去准备一件他拿不准的事。要向他解释只有我们自己也经历过失败才能同情别人，假如我们自己从没有失败过，怎能理解那些失败的人的心情呢？

切　记

这种完美型性格的孩子不仅有追求完美的欲望,也希望不必自己讲出来,你便能觉察他们的需要,并对其做出反应。教导这种孩子坦言自己的情感和需求,来减少那种长期的不愉快是至关重要的,甚至还可能拯救他们将来的婚姻生活。

力　量　型

你的孩子是力量型的话,他必然意志坚强,精力充沛,有冒险精神,而且是个急脾气。这个连牙都还没长出来的小家伙,生来就是个当领导的材料。难以置信,对吗？他会透过大发雷霆来显示他的控制权,只有他乐意时才愿意吃,愿意睡。一位女士就曾告诉过我,她那力量型的孩子开口的第一句话便是大叫一声:"要吃!"

这些孩子往往用两种方式来发泄自己的愤怒,取决于他们是什么样的性格组合。力量/活泼型的孩子一般会大喊大闹来耍脾气,表达力量型的愤怒与活泼型的外露,他们会乱踢、乱叫,跺地板,砸墙和周围随手可及的东西,甚至砸碎一两个盘子来加强戏剧效果。

而力量/完美型的孩子会倾向于用一种有尊严的发脾气方式,不想引起太大的骚动,这种孩子会憋一口长气,直到脸都变青了,然后重重地摔倒在地板上。这种明显的昏厥很容易引起人的注意,同时也告诉妈妈千万别让这种事再发生了。

控制在此是一个极具力量型特点的词,它将陪伴着这种性格的孩子走完一生。不管是权力还是生气,力量型的孩子一定要占有上风,而大发雷霆则是他们达到该目的的有效途径。

我十分兴奋地看到12月份的《今日美国》报纸上有一整版的文章,题为"一触即发的脾气,并非教养不足"。这篇文章讲一个叫吉利安的小孩子,他整晚大哭,每天都大发脾气而且不肯进食。他

的父亲，一位儿童精神病专家，无法相信自己斗不过一个两岁的小孩。可他越是较劲儿，结果就越糟。史丹利·突瑞奇医生做了任何一个精神病医生处在他的情况下都会做的事——写了一本关于吉利安和其他这种类型孩子的书，书名叫《难缠的孩子》。在书中他写到。"这些孩子可不是被宠坏了的。他们有种难缠的性格，对此他们自己本身也无能为力。"

洛杉矶的布朗博士呼吁父母们，不要把这种孩子当作替罪羔羊，这样做只能导致对孩子的虐待。他们还告诫父母们不用事事处处都跟他们较真儿，除了那些非坚持不可的原则问题，也不要找借口去责备这些孩子的行为。他说："有些人生来便有与众不同的性格。"

这种力量型的小家伙往往精力旺盛，判断果断迅速，比父母们更为聪明。他们充满信心和傲气，也显得有些跋扈和不够圆滑。

解决方法：

1. 你的孩子是将来的领袖人才，不管是正面的还是反面的。玛丽缇的老师曾讲："我希望玛丽缇可千万别走上岐途，因为她真能够把全班带去跳悬崖。"要记住这些极具冒险精神的孩子，追求的就是挑战和变化。由于天生固有的逻辑，这些孩子善长玩拼图做教具一类的事，以展示自己的领导才能。

2. 坚决治住这类孩子的霸道和随心所欲十分重要，但不要摧垮他们的精神。和平型的兰娜说："我那力量型的孩子刚满一岁半就开始在家里折腾开了，一连 3 个月，我从不让他赢，就连睡觉时间也绝不例外。因为我一点儿也不妥协，最后终于获得胜利。打那以后，他再也不敢任性了，对这样的孩子，不管付出多大的代价，坚决要把他管过来。你不必为此担心，回报绝对是值得的。相反的是如果你不坚持这样，或不以此为原则贯彻自己的行为，你的孩子将很快地反过来支配控制着你。

3. 想办法使这种孩子忙碌起来，让他承担一些责任。因为这种力量型性格有着追求成就的需求，如果他连支配自己的房间、狗或后院这些东西的权利都没有的话，他就会去管学校里的同学或朋友。力量型性格的人往往与同伴之间关系不好。

4. 在要求他们干某事之前要讲清楚理由，否则他不会干。要注意以理服人。力量型的孩子喜欢在做任何事之前，了解他为什么要做此事。

5. 尊重这种孩子内心对公平、公正的强烈需求，要开放诚实地对待他，否则他会认为你表里不一。

6. 当你的孩子失望或受到伤害的时候，抓住这个机会告诉他，有时上帝故意要让我们也经历一些挫折，使我们见到别人受伤害时会对他们产生怜悯之心。由于力量型的孩子往往缺少同情心和温情，利用他们在各方面的失败来教导他们至为重要。不要让他们养成“瞧不起人”的习惯，要让他们明白大方向是好的，出问题、受挫折是正常的，并不能说明偶然失败的人就很笨。

切　记：

力量型的孩子最大的渴望便是要当“老大”，什么事都得听他的。基于此，当事情不如他们想像的那样时，他们往往会因不耐烦而发展为大吵大闹。又由于他们想达到控制全家的目的，他们很会钻父母的空子，从薄弱环节入手，然后发动攻击。当你在客厅里招待几位女朋友时，他会很大胆地连吃十几块曲奇饼干，平时他是绝对不敢的。在我讲到这儿的时候，一位女士走过来向我说：“我想我那3岁的孩子就是这样‘拿’住我了！”她告诉我，有一次她去拜访一个朋友，她的孩子不停地拿人家的饼干吃。她几次轻声细语地告诉她不要再吃了，小孩子还是拿个不停。见几次轻言细语的告诫不起作用时，她严厉地说道：“如果你再拿一块饼干，回家你就等着挨打吧！”可她的小孩儿一边看着她的眼睛，一边又拿了一

块放进嘴里。

我问道："你是怎么做的呢？"

她回答说："嗯，当着那么多朋友的面，我又能做什么。"

"你回家后打她了吗？"

"我忘记了。"

这个小淘气鬼居然把她妈妈治服了，她深谙兵法的第一条便是朝敌人的薄弱环节下手。可千万别让这种事发生在你身上，当孩子一不听话时，马上把她带到浴室里，跟她说你是认真的。如果她非要再拿一块饼干，就把她带走并处罚她。不要担心你的朋友对此的反应，他们或许很乐意看到你管孩子，你这样做也会使你的孩子不至于成为不受欢迎的家伙。

尤为重要的是，力量型孩子的家长必须提供一个能使孩子发挥他们能力的健康的环境，但又不能让他们太过分。例如，一个孩子可以在自己家后院组建一个杂技团，并邀来朋友进行表演。可以鼓励他去指导这个活动并委派由谁参加演出。这就是培养你孩子领导能力的绝好机会。一个力量型的孩子可能将每个邻居孩子的趣闻都刊登在一份社区的时事小报上。这会是个很有建设性的工作，从中能培养孩子们健康的领导才能。但是他要头脑发胀，最后连你们的话都不听，譬如叫他回家不回或拒绝按时睡觉时，作为父母你必须坚持一贯的立场。前后不一致、不坚决，对这种性格的孩子来说是致命的，因为他们一旦赢了你，便会以比你聪明而窃窃自喜。

几年前当罗兰还在念高中时，我的一位教会朋友带着他4岁的儿子前来拜访我。打算走的时候，她要她的儿子波比从游泳池里出来，可是他却假装没有听见，仍继续在水池中戏水。她叹气道："他就从来不按我说的做！"

又叫了他几次他都不听，最后她坐下来说："看来我只能等他自己起来了。"

罗兰听见这句话，马上朝水池边走去，开口大声嚷道："波比，立刻给我出来。"小波比马上就上岸了，罗兰为他裹上一条浴巾。他妈妈非常惊诧道："我无法相信，他从来不会这么听我的话。"

他会的，如果他知道妈妈是认真的，可这个力量型的孩子已经稳稳地控制住他妈妈了。想想这个无法无天的孩子长到14岁时还了得吗！

和 平 型

你的和平型的孩子十分随和，目标简单，每天喂饱了他，就自己睡觉去了，从不麻烦别人。和平型的孩子很容易自娱自乐，所以你不用费什么精力去关照他。在所有的婴儿中，这种孩子是最温顺、与人为善和无所奢求的。

你的孩子长大后，你会发觉他永远只作个旁观者，看着别人忙来忙去，而他只是在旁观看这周围的世界。这是因为旁观比参与所花的精力要少得多。在潜意识里，这些孩子总是以消耗精力多寡作为决定行为与否的标准，所以和平型的孩子认为很多事都不值一做。发明电视机的人肯定是个和平型，因为他懒得走上街去看一部心仪已久的电影。有什么东西能比躺在那儿一动不动就能享乐的方盒子还强？电视机是和平型的乐园却也是懒惰滋生的温床。

和平型的孩子不会公然地反抗，但安静中却蕴藏着他钢铁般的意志。这种孩子可能会微笑着同意做你要他做的每件事，可内心里却完全不想顺从你的要求。他甚至会撒谎以避免矛盾冲突。他并非故意不诚实，但如果能转嫁责任避免责备时，他会去冒这个险。

尽管你的孩子可能是个好听众、和事佬，但他的优柔寡断和没有主见，往往会耽误事或停滞不前。力量型的父母们无法理解他们为何没有野心而且对生命无所求。

选择自己中意的饼干。

6. 和平型的孩子最不会表达愤怒。因为气愤要通过某种形式表达出来,而对这种性格的孩子来说,往往就是用讽刺的形式。然而嘲讽有时会伤人的,特别是精神脆弱者。和平型的孩子善会用一种拐弯抹角的方式,说点怪话讽刺别人,往往使对方窘迫不安。要尽早告诉孩子说怪话、讽刺别人与气恼的区别,并告诉他们这样做只会毁坏友谊,并与别人疏离。帮助孩子找到一种无论在任何威胁环境下都能释放自己愤怒的渠道,千万不要对他说:"别哭,太女孩子气,要当男子汉!"这样的话对他的内心不仅没有好处,还有坏处,会造成愤怒越来越多,将来长大后他会伤害别人。

切 记

和平型的孩子渴望平静,所以面临冲突和争端时很容易患病。当别人对他发火时,他的脑子里实际上是一片空白。别以为他没有要求就忽视他,他也渴望被认同。请珍视你的孩子并让他知道!

我们已经讲述了每种孩子对爱的基本需求,也看到了每种性格的孩子与童年行为的关联,我们甚至还讨论了如何了解我们每个孩子的优缺点,以给予他们特殊的照料和关怀。《圣经》中讲要按每个孩子自己的方式去养育他们,不可千篇一律,否则无法满足孩子们的各自需要。

进一步研究,反思和行动

花些时间教会孩子们分辨不同的性格。帮助他们找到自我,但不要说他们哪儿不对劲儿。任何责备都会使原本有趣的东西成为父母的教条,成为孩子讨厌的对象。

将你孩子的性格类型填入你家的性格之树中,让他们看看,他们的性格与哪些亲戚的相同。让他自己选一副照片加进你的性格笔记中。

9

如何让枝叶正常伸展

谁也不想当坏父母，谁也不想失败，但为什么那么多人说起自己的孩子就头疼，觉得一点希望也没有呢？

我们长大成人后，心里很清楚当初父母管教我们时哪一点做得不对。不论是太放纵，还是过于严厉；或是太嬉皮笑脸，或是古板严肃。我们当小孩儿时就想过长大了绝不重蹈他们的覆辙。但是现在呢？实际上我们许多人还是仿效着他们。虽然有时我们并非故意，但在外界压力的情况下，我们仍然下意识地采取了他们当初管教我们的方法。有一次我就看到一位父亲高声叫着揪起他那活泼型孩子的耳朵，将他拉出了屋子。当我冒昧问他为何用这种严打的管教方式时，这位父亲回答道："当初我爸爸就是这么管我的。"

"你那时乐意他这样对待你吗？"我斗胆问。

"当然不，我很反感。谁也不喜欢让人家揪耳朵。"

这位年青人没有理智地去考虑一下应该怎么管孩子，只是照他父亲当初管教他那样对待自己的下一代。

《与父母和平共处》一书的作者哈诺德博士曾写到:"我们与自己父母之间的关系是影响一切关系的基础,包括与自己孩子的关系,父母们往往重复他们自己儿时最反感的那些举措。"

统计数据表明,那些儿时曾被打罚的人绝大部分都会对他们的子女做出同样的体罚行为。玛里琳治疗师说,几乎所有她治疗过的少年强奸犯儿时都曾被体罚过,他们在潜意识里以攻击或骚扰他人来作为对父母的还击。

布朗菲尔德教授也指出,他所接触过的咨询者中,90%的人至少与双亲中的一方关系不合。

由于父母没有教会我们如何去当好父母,如何既爱自己的孩子又得管他们,那么,我们是不是应该到别处去寻找一下帮助呢?你们可以读一读保罗写的《父亲们,别再激你们的孩子》的文章。书中写的句句都是金玉良言,当然你也可能仍需要更多详细的建议。

当我们审视与育儿有关的不同性格时,我们必须把你和你的配偶的性格结合起来考虑,因为你俩可能不尽相同。虽然《圣经》说婚姻的目标就是寻找灵魂上的和谐,但我们经常对同一件事各持有不同的看法。对父母双方而言,应该理解和谐统一并非易事。

小孩儿不用懂性格特征,都能知道如何利用父母一方去对付另一方。他有一种天赋的感觉告诉他:

"找寻乐趣就去找那活泼型的妈妈,但如果她忘了去学校接你,千万不要吃惊。"

"完美型的爸爸一定会准时去学校接你,但得有心理准备听他的唠叨,说什么这么大了还让人接的话。"

"千万不要惹那力量型的妈妈,她绝不会放过你的。在有事求她之前,一定要先看看她的心情如何"。

"想做什么就先去问和平型的爸爸,只要你不闹又不需要他盯着,他会允许你做任何事。"

所有的小孩儿不都会这一套吗？为了齐心协力管好孩子，父母双方必须首先了解各自的性格特征，然后讨论如何拧成一股绳来教育、影响孩子。许多父母并不把育儿当正经事来严肃对待，总是等到孩子出错的时候，才消防队似的灭一次火。这样的管教方式会让孩子钻空子，也会导致对他们的教育缺乏连续性与一惯性。再有，父母双方保持一致十分重要，否则你的孩子会使你和你的配偶互相对立，从而使家庭生活变成拉锯战场。

请花些时间去考虑考虑你的性格特征与对养育孩子有关的影响，因为如果你犯有渎职、娇惯或虐待的错误，你不光影响了自己的生活，也影响了别人的生活。

活泼型父母

无疑，活泼型的父母是最有趣的，他们喜欢讲故事，喜欢和孩子在地板上摔跤，是所有父母中最懂得怎么与孩子们玩的了。当他们给孩子讲故事时，唱作俱佳，总能让孩子又笑又叫。我能背“绿色的蛋和汉堡”的故事，然后教给了孩子们，最后集体表演这个节目。这种父母最受孩子们喜爱并不足为奇，其他类型的家长哪个能把一个家变成马戏团，或把一个灾难性的故事说得盎然有趣呢？

达拉斯的宝拉·米福利是我所遇见的最为完美的活泼型，她很惹人喜欢，长着一双大大的会说话的眼睛，那年轻天真浪漫的表情是活泼型的人永不显老的原因。她的丈夫斐特是典型的力量/完美型性格的人，和她多年来的相处使他也有了一种折射的幽默。她曾写信告诉我，由于了解了自己的性格，她更加努力成为一个好妻子和好妈妈。

一个星期一的下午，我怎么也不想洗那多得要命的衣服，斐特晚上有会议不回来吃饭，所以我也不想做饭。

凯丽和杰姆求我给他们做比萨饼,我想摆脱这个工作最好的途径就是让他们自己动手做。(我的孩子即使只有10岁,已经完全能自给自足,自己铺床、洗衣服、做饭等等。)为了让他们觉得有趣,我决定来个比萨饼比赛,赢的人得一张2.50美元的购物券。评定标准以最富创意及事后收拾的最干净为主(谁管它味道好不好呢?)。

我那宝贝儿子杰姆,是个考虑周密的完美/力量型,把意大利肉肠完美整齐地排列在饼上,把蘑菇的蒂全朝向饼心笔直地摆放,就像太阳发光那样 图案如此美丽,以致于大家都舍不得吃掉它。

我们的活泼/力量型女儿凯丽,用意大利肉肠做了一个香肠比萨饼,饼中央是一个野鸭的图案,由于我们家爱收集野鸭,她是故意要讨好裁判,还很有创意地将剁碎的青椒及各色的灯笼椒给这个野鸭图案上色,鸭嘴用压碎的薯片,鸭胸前的羽毛是用腌肉丝制成。当我进入厨房准备评分时,发觉实在不可思议,就像性格特征里说的一模一样:我这个典型的活泼型,把工作变成了游戏,我的孩子们也像对号入座似的,与他们自身的性格行为表现完全一致。我邀请了住在对面的日本邻居,还有隔壁的犹太人来观赏。斐特回家时得知自己错过了一个盛会,所以很沮丧。哦,没那么严重,不过实在太好玩了。

难道你不希望宝拉是你的母亲吗?

尽管如此,这些似"圣诞老人"性格的父母也有他们出问题的时候。

始终言行一致不是一句玩笑,活泼型的父母往往很容易纵容孩子。制定一套行为标准然后强制孩子去执行,也不是活泼型父母的专长,遭到孩子反对时他们照样心里难受至极。是的,活泼型

的父母同样存在一个孩子是否接受他们的问题，要想管孩子，让他们守规矩，他们就不会总处在讨人喜欢的位置。

当孩子长到十几岁时，活泼型的父母便会想方设法去逃避孩子日益增加的需求和责任。锻炼、社交活动、乡村俱乐部甚至一份有趣的工作都可以成为他们不在家的借口。当这些充满乐趣但缺乏条理的活泼型父母，老是不细心地照顾孩子，也经常不去参加孩子们的活动，因此管家与照顾孩子的重任便落在比较负责的那一方家长身上。这样的人通常是完美的，他们会成为家庭的主管，一边做事一边叫苦连天："你妈妈就知道整天在外瞎忙，家里的事全扔给我一个人。"或是"你爸爸拿这个家简直就当旅馆了。"如果活泼型父母又兼有力量型的性格，矛盾斗争可能没有这么激烈，他们会对家庭更负责。

令人惊奇的是，当孩子长大要求增多然而却不再好玩的时候，活泼型的父母会完全不管孩子，使得配偶的一方觉得自己是在独立抚养一个单亲家庭，而对方只是个时不时出现地玩伴罢了。

对活泼型的孩子来说，糟糕的是与他同样性格的爸爸或妈妈抢走了他们的朋友。他们通常会有点忌妒，那些到家里来玩的朋友居然被他们活泼型的父母给吸引住了，更愿意跟他们的父母一块儿玩。这种性格的吸引力比赛可能会与日俱增，尤其是后来孩子们开始约会朋友时，那些追求者上门来，最后发觉活泼型的母亲更有吸引力。

兼有力量/活泼型的父母，最为孩子们喜爱和接受，因为他们不但具有活泼型气质的吸引力，而且领导有方，既能成就事情又懂得如何适当地赞美来激励孩子。

那些兼具活泼型和力量型的母亲，平时根本不按时开饭，却愿意为那一大群欢呼雀跃的十几岁的孩子们做快餐。当这位兴奋的妈妈正在接受这帮孩子们的赞赏时，她那完美型的丈夫回家来了，他看到的是一个由他妻子帅领的马戏班子。他非但没有加入其间

与大家同乐，反倒把妻子的才华视作对他的一种冒犯，寻思着为什么给他做饭时她就没有这么高的热情。要是他懂得为妻子煎的一块牛排予以喝彩的话，她下次定会多煎几块的。他无法忍受这一大群人的喧嚣，退回房里等待他的妻子来抚慰他受伤的情感，但她全然不知，再说也舍不得离开这个盛会，或许她会耸耸肩问："你们的父亲今天怎么了？"而左等右等都等不来人的丈夫，则会认为自己的猜想肯定对了。"她压根儿就不爱我，事实上她更在乎那一群陌生的小鬼！"他陷入了极度的抑郁中，两个星期都不和她讲话，而她却弄不清楚为什么。

如果我们知道自己为什么会这样做，有多少矛盾和争吵都是可以避免啊！在刚才这个案例中，当父亲的如果明白妻子为那一群孩子做饭和爱他不爱他跟本没有关系时，就一定不会那么悲痛欲绝。即使告诉她自己有多么伤心，她也不会理解，只会认为他的想法很滑稽。他应该强迫自己进入那一个大圈子跟大家一起玩，或者先跟大家都打过招呼，再高兴地回到自己的房间。

如果那个完美型的丈夫无法搞定这个局面，他的妻子就应该察觉他的需要，充满情意地将一托盘的食物送到他房间去，任何一方的努力改进都会使那个家更和谐。

因为活泼/力量型性格的人能够将目标和乐趣结合起来，所以他们很能当孩子们的头儿，给那些乐于探究的孩子们以积极的指导。

有一次我在教堂里看见一个年轻的牧师，他属于纯活泼型性格，魅力十足但毫无条理。他带领 50 个孩子去山上远足，预定下午 5 点半回到教堂。届时父母们都坐在车里等着，但没有一个人回来。有人找来了别的牧师，两小时后甚至连警察也被找来了，而那整组人 8 点钟才有说有笑并唱着歌打道回府。他们度过了十分愉快的时光，所有人连那位年轻的牧师都不知道几点钟了！

的父亲一起长大的。打她出生的第一天起，她就是父亲的伙伴。他对她讲他的希望、梦想、发明、失落和挣扎，把她引入了他的事业和感情的世界里。她丧失了真正的自我，成为他的一部分延伸。她的童年也随着父亲的世界而失去，随之而来的是成人世界里的压力。

因为泰丽的父亲不懂得怎么给女儿一份健康的爱，所以她对爱的理解是扭曲的。她所认识的爱是父亲给予的，是一个男人的延伸，他推动她走向更大、更辉煌的成功，爱成为一种渴望要实现她父亲的伟大理想。

这位女士无法接受她丈夫健康的爱，实不足为奇。他只是想她做自己，而不是她父亲的延伸品。她从未面对过如此奇怪的一种态度，因此认为他不爱她！她对于爱的想法被完美型的父亲所扭曲，父亲把她视为妻子的代用品，以致于当她获得真正的爱情时却无法辨别。这种扭曲几乎破坏了她的婚姻，而创伤也得好几年才能够恢复。

这样的问题当然不会发生在每一个完美型性格的人身上，但这的确时时困扰着那些有着同样的痛苦童年的人。那些父母如果发觉自己特别喜欢一个孩子，那么他们就必须警觉。

完美型的母亲拥有活泼型孩子的时候，就很难分清孩子们的笑中涵义。这些孩子试图让母亲"快乐"起来，一旦母亲稍有反应，他们就会十分高兴。我依然记得当初父亲、两个弟弟和我是如何想尽一切方法去逗我那位和平/完美型的母亲笑，而她却只会叹着气和父亲说："如果你再教孩子们那些傻得让人发笑的事情，他们将永远无法出人头地。"

尽管如此，我们仍不断地让母亲高兴，而这些都成为我们童年

时津津乐道的事情。所以完美型的母亲应该明白,生活虽然是艰苦的,但偶尔有点欢笑声是大有帮助的。

一位来自德克萨斯州的妇女写给我如下一封信:

我刚读完您所著的《性格特征》一书,特别想告诉您,我是多么喜欢它以及它对我是多么有帮助。我遇到真正"快乐"的考验。正如书中所说,我是那种完美型性格(有一部分是和平型),的确很少被感动得笑出声来。您对于完美型所做的许多阐述是如此的真实与恰如其分……以至于我一次又一次地"哈哈"地笑出声来。我那活泼型的4岁的宝贝女儿,刚开始不明白我为什么笑,可是,当她看到我终于能放声大笑了,也愉快地跟我笑了起来,甚至比我笑得还开心。有一次,她替我拿过那本书,说:"好了妈妈…让我们一起读这本书和一块儿笑吧。"其实我想谢您的还不只是这点,我最感谢您的是,这本书带给我们的理解。我丈夫总是认为……只要我放松一点一切都会好起来,然而我却老是无法相信怎么能够不需要"测量"一面墙的高度就能挂好一张壁画。

昨天我给小女儿读了P·D·依斯曼的《最好的巢》,这是一本有趣的儿童读物。读到鸟先生和夫人不断地搬新家的时候,我自己不禁抚然而笑。可怜的鸟先生,真是个和平型,既满足现状又被他力量型的鸟夫人支使得团团转,连图片都是这样画的:她真的是太专横了!

琳达·克莱特

一些完美型的人当父母的时候总是情绪低落,就像有人不断地碰上倒霉事一样。事实上,谁都有不顺心的时候,但完美型人的

感情太脆弱，太容易受外界的影响。因此，这类人也比其他类型的人更容易心灵受伤害。为此，我们有必要加深一步了解这些情绪低落的“志愿者”们，从中可以看出他们大概分为两种。

第一种被称为公开抱怨型。这种人喋喋不休地对孩子们说着自己所做的一切。孩子们往往听到这样的话：“你知不知到我为你做了多少事付出了多少代价？”或者是：“我从来没有属于自己的时间，我把一切都花在没命地工作，拼命地挣钱，数着肋条骨过日子，还不都是为了你？可这就是你给我的回报！”很明显，这种情绪化的发泄会使孩子产生内疚的压抑感。

第二种类型被称作隐性付出型。这种人几乎很少谈起他或她自己的牺牲与付出，总是默默地为孩子铺垫好他们需要的一切。孩子们往往一生之中只是看着父母照料他们，拣他们丢下的东西，收拾屋子，甚至于帮助他们完成作业。

这类父母会把自己所有的一切都献给孩子，甚至明知道这么做很不明智。他们经常会牺牲自己的需求，为孩子提供他们的需要，对自己的付出绝口不提。

这种父母的孩子会感受到巨大的负疚感，这种负疚感是下意识的，正如父母的牺牲是隐秘的或者说是心照不宣的一样，孩子们的负疚感是下意识的。对这些可能感受到隐隐约约的压力的孩子而言，只是有一种强烈的渴望，一种谁也无法解释的“要用一生时间来回报父母”。这个孩子也许会这样说：“我永远也无法报答父母为我做的一切，我尽了最大的力了，但好像永远都做不够似的，为什么我总是感到负疚呢？”

我们现在已经知道完美型的人是关心子女和值得依赖的父母，但是在与子女关系的问题上仍有不可避免的问题。

完美型是两种善于控制他人的性格之一，仅次于力量型。如果从不动声色就达到目的的角度看，完美型是最具控制力的，这种

性格光用翻白眼、失望的神情或深深的叹息，就能起到比其他性格说一千句话还管用的效果。这种控制力使孩子既感到压力又说不出来，因此心里总是内疚，总觉得自己一无是处，甚至总喘不过气来。

每当完美型的父母又哀声叹气或制造沉闷气氛时，孩子会挣扎着想快些逃离家庭。一旦他们长大成人，许多人会想方设法与父母离得远远的，剩下他们可怜的老爹老妈只有向朋友哭诉的份儿了。

力量型父母

力量型父母尽义务又有责任心，他们基本上从不忘记孩子们在哪儿或什么时候应该接送。一个力量型的父母在家中绝对担任领导角色，并且对孩子提出的每一个问题都能作出绝对正确的回答。

他不仅为孩子制定目标，还能毫不费力地调动家中的所有成员；他从各方面迎合孩子的需求，但感情问题除外。力量型的人看不起哭哭啼啼的人，他会教他的孩子们不要轻易流露出感情。

与完美型家长一样，力量型的父母在家中始终是绝对领导。所不同的是，完美型的家长用情绪来控制，力量型的父母则公开凌驾在孩子之上，因此被认为是咄咄逼人的性格。于是他的孩子们只能以惟一能被父母所接受的方式——戴上和平型面具，来伪装他们自己内心真正的性格。

力量型家长与子女的另一个矛盾，表现在对时间如何运用的概念上。一般而言，他们通常是工作狂，并且总以为要想过上好日子，就得让全家都动起来，一刻也不能停。每当他在家时，孩子们必得高效率，马不停蹄地干活，甚至连喘一口气的功夫也没有。一位女士告诉我她是在农场长大的，每周她们家进城去看一次电影。

她那力量型的母亲绝不容许她们闲着，因此所有的孩子都必须坐在拖车后面，一边观赏白雪公主的卡通片，一边手中不停地剥玉米皮、捆扎豆角或者剥青豆壳。这位严母的座右铭是“千万不能让他们歇着”，劳动第一。

力量型家长的问题是，不能忍受孩子的工作干得不好，而宁愿自己代替他们；更可悲的是，除了接受力量型父母的那一套，孩子们没有其他选择。其实孩子要是从师于一个比较开放或有耐心的老师，效果会更好，再说也应该允许孩子犯错误。

力量型的父母往往会从孩子手里抢过他正干着的工作，并且说：“我早就知道这事不该让你干。”一句话便把孩子贬得一文不值。接着这位家长又会说：“你这个笨蛋怎么了？”孩子又一次觉得自己无用。

这种为人父母的行为表现在力量型的父母身上极为普遍。我经常看到很多成功人士的后代是多么庸俗无能。他们无法理解自己给予孩子那么多成功的机会，然而他们却像豆腐一样提不起来。

一位百万富翁在出席《性格特征》的研讨会之后，拉我去看他的新私人飞机，然后和我说起他那不争气的儿子的事。他的儿子拥有旁人想都想不出来的一切优势，以及别人梦寐以求仍跨不过门槛的地位，可他却学无所获，干什么都不成。

“你试过放手让他自己发展吗？”我问。

“当然试过，但差点把我们这个家和事业都毁了。除了养着他和帮他处理麻烦之外别无选择，他想成为富翁，却不知道该如何去干。”可怜的父亲垂下头，稍微控制一下自己的情绪，“直到今天听你讲课之后，我才了解自己是个力量型的父亲，我对儿子做的一切都是错的。”

对一个力量型的家长来说，很难——或者说几乎不可能让他明白，自己辛辛苦苦地把孩子变成一个“一事无成”。其实他们不

拔道歉，并且是当着他朋友的面。只要我们敞开心扉，愿意作好父母的角色，就能克服自己的性格障碍。就力量型性格的人而言，首先要克服的就是冲动和暴怒。

一个孩子挥之不去的记忆就是父母盛怒之下的感觉，这种感觉给年轻的心灵留下深刻和久远的创伤。

如果你是力量型性格的父母，千万不要放弃，更不要把自己归结为一个失败者。也许你并没有做过上述的事情，但是趋势肯定是有的，你应该注意不要把孩子最后的一丝自尊和信心都抹杀掉了。你拥有其他父母所没有的力量——你能在短期赢得别人得不到的东西，但是，放轻松些，回家前把压力留在门外，让孩子看看你在外面所展露的优异表现。假如你的儿子在小伙伴的比赛中从没赢过一回，你要告诉他，他赢不赢，你也一样爱他。但如果他在比赛中10局9胜，你却问他为什么没赢第10局，他所有的比赛都会变得毫无意义。

去激励、鼓舞和支持他们，但千万不要支配他们，否则会给家庭带来无休止的纠纷与磨难。

和平型父母

和平型性格的父母能够稳定孩子们的情绪。小孩子需要规律的生活，而和平型父母能够坚持做到这一点，因为他们不希望改变，觉得没有必要去创造什么新鲜事物。这种随和的性格使他们多半是放松、有耐心和稳重的父母，不容易动怒且宽容地接纳孩子，总是愿意花时间与孩子相处。和平型的母亲会觉得抽空和孩子们玩耍，要比清理屋子还重要。但是和平型父母也有弱点，正如上面我们所谈到的另外三种性格一样。

和平型的父母为了避免摩擦往往表现得很消极。使命感和责

任心基本上跟他们不沾边，他或她往往会采取捷径。和平型性格的人们一向不喜欢被人指手划脚，因为他们内心存在固执的一面，承担家庭责任的压力轻易就交给与他们结婚的另一半——力量型。

孩子们经常会把和平型父母在冲突中表现出来的不反抗或不为自己辩护看成软弱和懒惰。当孩子逐渐步人成年时，和平型的父母应该面对孩子所持有的此种心态。

一个力量型性格的年轻人出于义愤，怒斥母亲过于软弱，总是受父亲的欺辱，很明显他在为母亲打抱不平，遗憾的是他没有真正看透父母之间的关系。这些就是他母亲的回答：

"孩子，你似乎还是不明白，每当有我真正在意的问题发生时，我会与你父亲一同来解决的。但大多数的问题没那么严重，而我又并不太在意结果如何，那为什么不让很在意结果的你爸爸来满足一下，按他的方式去解决呢?"

这个年轻人最后终于明白了母亲性格的真面目。她根本就没有在意过是否自己受欺辱。实际上他是白费心机了，因为压迫根本就不存在。他总算能放下情感上的负担，不再觉得自己有义务要保护母亲了。她或许看起来很脆弱，但还不至于像他所想的那样。

在家庭生活中容易产生的问题是，和平型性格的父母似乎都显得行动缓慢和懒惰。孩子们可能目睹父母之间因为家务或照顾孩子等问题引而起的冲突。

一个和平型的父亲可能会忘了该付清的账单和家里的待修东西；一个和平型的母亲可能拖到快过复活节了(3月底4月初)，还没把圣诞树上的装饰取下来。虽然和平型的人有能力完成这些任务，但别忘了这个性格的人下意识里总是在估量每一件事要费多大的力气，包括抚养孩子的事。不幸的是，我们经常会发觉多数的和平型父母坐在电视机面前，做他们认为最自然不过的事——看

电视！

尽管公认和平型的父母最随和且不会给孩子压力，但是他们也应该尽力去完成所有的家务，他们应该从椅子上站起来去管教孩子。

进一步研究，反思和行动

由于为人父母是一件如此严肃的事情，你应该抽出时间与你的配偶坐下来，列出你们身为父母的优点与缺点。根据自己的性格用不同的方式去管教孩子，看看你们之间有没有矛盾。你们的孩子是否利用一人去打击另一人？你们之中谁是那个容易妥协的？谁又是那个轻易过关的？

我和费特在抚养孩子成人的过程中，有一个非常简单的规定：我俩之中无论是谁先给了孩子们一个答复，事情就这么办，不用再去征询另一个家长的意见。这样减少了孩子们讨价还价的机会，并且建立了家庭的一致性。

当你在性格笔记本上记录你俩之间因性格不同，在作父母时出现的差异时，请你们讨论如何为每一个差异订下基本的规则，让孩子有规可循。

想当成功的父母，你们必须在一个阵线上而不是相互为敌，必须要有一样的游戏规则与指导原则。连幼小的孩子都能敏感地察觉出父母之间的任何细微的意见不一，很早就学会怎么去讨好母亲，和如何避免去惹父亲生气。

在小组研讨中，找一些报导中的个案，一起探讨青少年沮丧和自杀问题，看看这些心碎的孩子们有些什么共同的特征。阅读我在《修补的生命》与《驱散乌云》两本书中关于青少年沮丧的章节，讨论我在书中提到的各种起因，看看是否有些可以在你的孩子身上印证？是否有因离异或死亡给孩子带来被拒绝的感觉？是否有

频繁的搬迁引起的不安全感？是否有因为疾病、剥夺或创伤引起的恐惧？

你的孩子看电视上的恐怖或暴力片吗？他们玩模拟战争的游戏吗？他们有吸毒的朋友吗？请大家互相问答这类问题，一起拟定大家认同的作父母的基本准则。请在你们的社区或组织中，重新建立起信心，共同去抚养、教育好孩子。

今天的父母绝对需要帮助，为什么不做发起人呢？在你的社区组织家长联手探讨抚养孩子的问题。

如果你是个单亲，这就更重要了，去联系一批有类似情况的家庭，一起研究出一套有效的解决方案。

第三部分

告别过去　创造未来

现在你已经深入到自己的内心，揭开了多年的面具，并能用新的眼光去理解他人。因此，该是“还原自我，重塑新生”的时候了。

在对家族历史的“顺藤摸瓜”中，如果发现自己身上也有一些重复前辈的“劣根”行为，请立即设法克服，免得再把它们传给你的后代。

请多鼓励他人，帮助他们成为上帝希望的人。

10

受伤的果实会怎样?

既然我们决心要改正以往的错误,摘掉多年的面具,还原自己或子女的"本来面貌",那么这个"本来面貌"又是什么样呢?

每一个新生儿的诞生,都会给人们带来一种新生命力产生的兴奋,爷爷奶奶、姥姥姥爷争论着孩子像他们家的人,作母亲的便是希望女孩儿漂亮,父亲则在考虑儿子长大后会怎么样。每个新生命的潜力都是无限的,但不是所有的人都能够把上天赐予的生命活得淋漓尽致。

耶稣告诉我们有四种不同的成长道路。他把生命比喻成种子,他说种子生长的好坏在于把它播在哪里和如何培育它。

> 有些种子撒在路旁,遭人践踏,后来又被天上的飞鸟吃光了。

有的人像撒落在小径上的种子一样成长,我们有生命但时时

被践踏，一些人从我们身上走过，一些人对我们拳打脚踢。鸟儿飞过头顶，有的会啄我们，有的拿我们来耍乐。小径上的泥土干燥缺水，我们变得越来越干瘪，最后在自己的身外筑了一层厚厚的外壳，说："我不会让任何人再来伤害我。"

有些种子落在磐石上，因为得不着滋润，一长出来就枯干了。

我们有的人就像生长在岩石上，得不到水份维持生命，也得不到营养，无从知道自己的价值。没有所需的鼓励，不知道自己究竟是谁。当我们大声哭喊着寻求帮助时，却被要求像哥哥姐姐一样做个安静的乖孩子。我们被训练得只有"共性"，而没有"个性"，我们只能按别人要求的样子去塑造自己。随着年龄的增长，我们愈来愈困惑，感到自己像个水面上的浮萍，没有根底。我们渴望得到父母的爱，然而他们却铁石心肠，再说他们自己也是生长在岩石上。他们尽了最大的努力，但我们却不满足，我们是感情上的枯枝烂叶。

还有的种子落在荆棘里，和荆棘一同生长，让他们紧紧地挤在一起。

我们中的一些人就像生长在荆棘中，被世上的忧愁所窒息。我们的父母总是担惊受怕，经常往坏处去想我们。他们总是指出我们的缺点，但从来看不到优点；他们中有些人只知道追求财富或寻求快乐，而我们有时成了他们的绊脚石。还有的父母会完全抛

摆。回顾一下自己的童年，努力找出心灵中一直不敢面对的创伤。如果这些创伤不能揭示，谈何修复呢？心理咨询师们最头疼的就是病人不承认自己有病。

过去我在教授我著的书——《需要修补的生命》基础研讨会的时候，经常会碰到一些妇女隐藏自己过去所受的伤害，她们否认自己的慢性头痛和饮食不规律，与自己的童年被剥夺某些东西或受到虐待有关。

经常在听完我解释受害者的征兆之后，便有女同胞悄悄地走过来对我说："我一生中从没对任何人谈起过这些……"然后把我领到一边，听她讲生活中所受的伤害和伤心的事。

我们知道伤害是多种多样的——身体上的，性方面的及感情上的——它们像疾病一样在世界上蔓延，但很少有人意识到那些受害者们正坐在我们的教堂里，却不敢把自己的问题告诉牧师或教友们。

一些好心的基督教徒劝那些最后说出自己心灵伤痛的人去祈祷，让他们往积极的方面去想，或者原谅那些造成他们伤痛的人。——所有这些建议都很好，有些人也老实地按这些建议去做了，但依然排除不掉感情上的伤痛。

尽管我们都希望能漠视更多的事实，但乱伦和虐待依然在教区内存在，我们也开始意识到其严重性，以及影响的广泛。除了虐待本身，最大的悲剧就是我们的孩子们会变得感情不健全，成年后依然为过去的伤痛所困扰。他们把内心的伤痛禁锢得如此之深，以致于自己都不觉得，往往产生一段记忆的空白，这就是童年严重受伤的表现。

所有少年受害者的表现都一样吗？显然不是，因为伤害多种

多样。例如频繁的暴力、受害人与暴力者的关系、受害人的本来性格等等,由于这些因素不同,所以受害者的表现形式也千变万化。本来我写这一章节不是作为心理治疗,但我发现,由于我的章节中揭示了许多不同性格的各类表现,这些能帮助人们去审视自己,或帮助他们受害的朋友甚至自己的孩子。

当一个孩子受到虐待时——无论身体上、性方面或情感上——他或她首先会处于惊吓的状态。虽然这不是他们的错,但他们总是会感到内疚或应受到责备。在内心深处,孩子会感到不洁和没有价值。无论孩子基本的个性是什么,他(她)的内心都给自己作了判决——"我有罪"。当然,这种反映的程度是根据性格的不同而强弱有别。

现在我们简单地把人分成两大类:

1. 完美/和平型的组合——内向,负罪感,易沮丧和消极。

2. 活泼/力量型的组合——外向,乐观,有干劲儿和开朗。

每一类人对心灵创伤的反应又如何呢?

完美/和平型的症候是觉得自己不值得被人爱,或不能出人头地。一个原来正常的孩子有过心灵的创伤后会变得悲观、无热情、内疚,有人欺负时向后缩。他们很早就出现沮丧,很少真正快乐过,或许会患恐惧症。有的离开别人就不能生存,长大以后会酗酒、吸毒以麻痹自己,以寻得一时的愉快。他们长大以后,其中一些人会患饮食不规律或严重的神经系统疾病。由于过去的伤害导致的沉重的负疚感,有的甚至会患自卑症,也有的总往比自己层次低的人堆里去扎,以抬高自己的形象。

送这类人去训练班或研讨会,只能解决一些皮毛问题,如果造成他/她压抑的原因不能找出,其他全无济于事。

他们看着别人成功而自己却一事无成。就算有了成就，他们也视其为失败。作为妇女，她们总是不断地咨询，不断地更换牧师，但那些泛泛的建议根本解决不了她/她们的问题。她们总是期望下一个顾问会给他们一些走向成功的秘诀，但没有人问及她们小时候的生活，是否受到过侮辱或曾被剥夺过什么。类似问题的解决，只有碰到特别关心别人的顾问，帮助她真正解决内心的内疚，否则她会继续沮丧，而且不明白为什么。

性格坚强的活泼/力量型的人受伤害，会感到内疚但又拒绝承受。她不会让创伤破坏自己的生活。她要有所成就，她要证实她自己，她要告诉上帝和其他人说自己是正确的。她掩饰自己的创伤，在伤口上贴上创可贴，然后继续生活。在学校她劲头十足，常常超额完成工作，她帮助别人解决问题，是一个很激进的领导者。和她约会的男士往往年龄比她大得多且事业有成。成年后她或许会成为完美主义的工作狂。她们通常会成为全职的教职人员或是一个社工，她们似乎过着一种牺牲奉献的生活。她们可能显出洁僻、焦燥和干劲十足，但却不愿让别人知道自己心灵的创伤和不为人知的健康问题，例如过敏、偏头痛、溃疡、肠炎和时常说不清的身体疼痛。

消极受害者的症侯是情绪不稳或低落；而激进受害者却愚弄了大部分的人，甚至常常因为虔诚的贡献和乐善好施而受到教堂的大肆表扬。

活泼/力量型的人，常为自己成功地走出"以往的恶梦"而感到自豪，他们瞧不起那些一蹶不振的人，其实他们不知道，这是由于性格不同造成的。他们经常反对辅导或别人的帮助，认为有问题他们可以自己解决。"如果我能克服，要你们有什么用？"他们不同

情那些“弱者”，甚至说：“如果你真是一个基督教徒，早就解决了”。我相信他们的初衷是好的，也可能会帮助那些问题长期得不到解决的抑郁症的人，但他们显示出的自信和不可一世，其实是众所周知的虚弱，是掩饰，是让别人觉得“我很好，但你却值得同情，而且肯定灵性不够”。我们必须要小心，避免给别人造成伤害，尤其是那些不能像我们一样处理生活的人。了解了人因性格不同，在不同境况下的反应也不同，会帮助我们用智慧处理人与人的关系而并非靠着无知愚昧。

在基督徒演讲班上，我见过许多情绪激昂的活泼/力量型的受害者，40岁前总是显得那么自信和激奋，但不知道为什么，一过40岁就突然变了，好像精神一下子就崩溃了。她们为哭泣道歉，并痛恨自己的软弱。一些人会借助药物来减轻疼痛却无效果，还有的人变得非常沮丧，然而这些在从前他们完全是可以控制住的。几乎所有的人都会全身疼痛，导致那些性格最坚强的人也不得不去看医生。

不管一个人属于哪种性格类型，要克服过去的创伤，第一步就是要承认问题的存在和愿意去解决它，否认只会加深沮丧。

深入研究，反思及行动

以上的众多例子给没给你什么启示使你面对过去的伤痛？你小的时候有没有被推来搡去的感觉？被践踏、被碾压的感觉？有人虐待过你吗？你是否像生长在岩石上没人理没人侍弄的种子？有人无私地关爱过你吗？你有没有过被排斥、孤独和犯罪的感觉？

或许你有两个善良、情感稳定的父母，他们对你以礼相待，按你的性格和才能去培养你。

和朋友谈一谈你的过去，看他或她是否能辨别出什么不寻常处。如果你和小组一起做这个练习，不要变成一个众人忏悔的时刻，因为这样会让许多人难堪。相反的，把这些人分成两人一组，这样每人都有一个倾诉对象，而且讲出来的问题不会太公开。通常人们讲出自己的伤痛就会感觉好得多，鼓励那些从未讲出自己伤痛的人说出实情，并向他们保证守口如瓶。有人会去找牧师谈，来获得帮助，但也有些妇女告诉我，她们害怕如果牧师知道一切就不会再喜欢她们了。

性虐待的受害者一般不会找异性的人去倾述。还有的人发现用写日记的方式记录下自己的想法和说出过去的伤痛很有帮助。

出气筒。在这种背景下，这些可怜的孩子当然不喜欢父亲，但又全部成了酗酒者，其中一个就是珍的父亲。他在10年内开车出了9次交通事故，一次喝醉酒时压倒了一个儿童，还有一次出了车祸被宣布死亡，但去经停尸间的半路上又奇迹般地活了过来。

珍母亲的家庭是一个毫无感情、充满暴力的家庭。她是6个孩子中的一个，有两个在襁褓中死了，还有一个在打猎中意外死去了。失去3个孩子使珍的外祖母精神上极度痛苦，她决定不再爱任何一个孩子，因为只有这样才能做到万一再有孩子死去，她才不会伤心。珍的母亲是3个存活下来的孩子中的一个，却总是有一种被遗弃感，最后以嫁人逃离了那个家，去寻找一个真正爱自己的人。

但她嫁给了一个酒鬼，最后自己也嗜酒如命。他们生养了5个孩子，都在这种病态的环境下长大。珍描述着她的兄弟姐妹时，就像分派角色一样，给每个人都起了一个绰号。

大哥——超级英雄——力量型

他是一个工作狂加酒鬼，经常辱骂自己的妻子，忽视自己的孩子，从来没有爱过他们。他完全不承认自己有问题，他的内心充满了仇恨和压抑的怒气，他觉得因为自己有份工作，所以不算是一个嗜酒狂。

大姐——天生输家——和平型

39岁时，这个姐姐还不能在没有母亲的帮助下生活，母亲经常给她做饭，照看她的4个分别从新生儿到14岁的孩子。她两次

结婚都嫁给不成才的人，两位丈夫都经常殴打和辱骂孩子。因为她在感情上和能力上都无法维系和孩子们的正常关系，所以这些孩子几乎没什么希望可言。

我——好女孩——力量型

真是上帝保佑，我从小就不想像其他家人那样生活，我不想嫁给一个"不成器的人"，也不想因为逃避家里的问题而结婚。我是一个好女孩，经常去教堂，也按时做作业。上帝的爱帮助我忍受家人的漠视和虐待。我嫁给了一个牧师，他给予我无条件的爱，使我感到自己的价值。他给予孩子们无限的父爱，让我看到上帝的存在。

小弟——替罪羊——完美型

他是个出生在黑暗家庭里的黑羊，一个被女人们（母亲、祖母、姐姐）养大的、柔弱而敏感的小男孩儿。他的依赖性很强，这使得他在中学时就开始吸毒和搞性关系。感谢上帝创造了奇迹，使他迷途知返，目前正在接受培训成为一名牧师。

小妹——宠物——活泼型

她是家中最小的孩子，是家里的宠物，当然被宠坏且依赖性强。她离婚后，把怨恨全都发在孩子身上，对他们拳打脚踢，辱骂有加。她一直在找一个能照顾她的人，继续她那没有好结果的生活方式。

从珍对自己家庭历史的总结来看，她把自己从家庭不断重蹈覆辙的模式中脱离出来实在非常难得，而这也证明只要和上帝同在，一切都成为可能。

从克里夫兰去芝加哥的旅途中，我坐在一个正在休息的男乘

务员身边。当他和我聊天时，说起他的父亲是如何嗜酒，从不出席他学校的一切活动。“我只想要一个正常的父亲，他出现时必须是清醒的。”后来我问了他一些问题，发现他的祖父也是个嗜酒的人。我告诉他必须打破这个恶性循环，他说：“我的朋友老取笑我，说我太正经，不愿意做他们做的事，但我绝不冒这种风险。”

嗜酒不是惟一会代代相传的毛病。

一个来上课的妇女后来写信告诉我，她在她的家族做了一个研究，发现在五代中，每第一个孩子都是私生子。另外一个人写道，她不明白自己为什么总有强烈的冲动去殴打孩子，每当她压制自己的欲望，拼命地祈祷以寻找解脱时，她便会想起母亲是怎样打她的。她询问了舅舅，得知母亲小时也曾被她的父母虐待过。

一位朋友的父亲看了电视剧“燃烧的床”后，对剧中那个虐待狂的丈夫痛恨不已，后来才透露了他的父亲正是那样殴打母亲的。他从没对家人说过，他是怎样在6岁时抢下扫把，痛击他的父亲以保护自己的妈妈。父亲曾踢得他在屋内到处打滚，这个儿子从那时起心里就埋下了愤怒的种子。他这样一说大家才明白为什么他不愿意去探望父亲，若不是那次讨论，还不知道他的隐私要埋藏多久呢！后来在家人的追问下，他才说他父亲对自己的父亲也如此仇视，于是怀疑他父亲小的时候也是被虐待过。

一位顾问告诉我，她经常发现离婚也会重复发生在事业成功的家庭里，而且不能继续共同生活的理由也是相同的。

偏头痛、过敏和其他与紧张有关的疾病，也与家族遗传有关。

就算是十分成功的力量型们，也应该变换一下自己的“训子经”了。那就是——不管孩子天生是什么性格，一律将本可以成功自我的下一代打造成乖顺服从的孩子。研究证明，很多高智商的

人永远无法完全发挥自己的潜力，他们往往对自己成功的能力有一种潜在的畏惧。

生理上的问题也会重复出现。在我的家族里，每一代中都有过好几个人患糖尿病和高血脂的，医生询问家族病史的目的就是帮助他们发现可能潜在的问题，在早期就预防或治疗。

看一看你的家族背景，特别留意那些负面循环的模式，想方设法改变它们，这样你才能真正地站起来。

人们对我们 CLASS 讲习班的员工评价是，真实、开放、诚实。因为大家在一起学习、讨论3天，所以他们看到这些不足为奇。可悲的是这些原本就应该是基督徒的素质，倒让人看成了新鲜事！其实我们这样并非没有问题，而是我们已经跨过了原有的废墟。我们从自己身上不断地去挖掘那些在家族中重蹈覆辙的罪恶，然后把它交给上帝。我们中的每个人都曾参加过娜拉·贝特曼的辅导与祈祷会，我们已经原谅了那些有负于我们的人，我们中还有人参加了玛丽琳·慕瑞的心灵重建的活动。这一切均使我们放下了精神包袱，康复了一度沮丧的心灵。

一个来自俄亥俄州的女孩儿，写下了她对 CLASS 的评价：

> 感谢上帝召唤我来到这儿（这一点不容置疑），我一直期盼上帝来帮助我，但却信心不足。我发现自己一直有许多无法解决的家族遗传问题，现在我认识到，只有先治愈自己，才能去治愈这个世界。
>
> 在这3天的研习中，上帝揭开了我一直毫无感觉的假面具，这也要感谢你们工作人员的真诚与真实，和我们小组的女士们的热情帮助。我有信心，自己的心灵伤痛

一定能治好。

在"找出根源,减少痛苦"这篇文章里,凯萨琳·拉葛迪博士鼓励妇女去认识自己的身体及各部位的功能。

> 疼痛,特别是慢性病痛,不仅是一种生理病症,同时也是由于历史的偏见、社会因素和环境造成的。

你有疼痛需要治愈吗?你有沉重的精神枷锁要打破吗?你有需要挖掘的根源吗?

现在我们已经仔细分析过自己的家族史和他们的性格,我们或许发现了一些变形而应当被砍掉的坏根,如果这些坏根不被砍掉,它们的罪恶将祸及后代。

进一步的研究,反思及行动。

在小组讨论中,请按下列步骤逐项讨论。如果你单独看这本书,就组织一个小组,和那些愿意了解自己并愿意和他人搞好关系的人一起学习。

1. 寻根:与小组的人一起寻找家庭根源中的固疾,将其记下。像珍那样为每个家庭成员写上一段小结。看看有哪些家庭性格的遗传因素影响了你的后代。

2. 清除杂草:在寻根的过程当中,除掉不必要的杂草。在我们学习四种基本性格的过程中,会遇到形形色色的问题,它们来自家庭、自己本身和周围环境。为了重塑自我,为了净化社会,为了我们子孙后代,请甩开包袱,除掉杂草。

12

你有春天唱的歌吗？

你从探寻性格根源中学到了什么？你找到真正的自我了吗？你知道自己出生的目的吗？你清楚自己迫于父母、兄弟姐妹或周围的压力，而扭曲了原来的性格吗？你意识到自己是按个人意愿，而非孩子们的本性去塑造他们了吗？

我们每一个人来到这个世界上都是独一无二的，都是四个基本性格的组合——活泼型、力量型、完美型及和平型。用这四种基本性格作为工具去审视自己，我们看到有的人已经改变了他们原来的本性，因此每一个人都应该对自己的性格及家庭成员的特征有一个很好的了解。

在这即将结束的一章里，我给你们讲两个故事——一个是我的父亲，另一个是费特的母亲。

当我是一个大四的学生时，我从学校回家过圣诞节。我期望着和两个弟弟好好度过两周假期，大家又聚在一块儿使我异常兴奋，于是自告奋勇地提出帮忙看店铺，让父母能在多年来有了第一

个假日。在我父母出发去波士顿的前一天，我父亲悄悄地把我带到店铺后面的一个小储藏室里。屋子很小只能放一架钢琴和一个褪了色的红沙发床。事实上，当你把床拉出来后，它已经塞满了整个屋子，你只能坐在床尾去弹琴。父亲从钢琴的背后拿出一个纸盒子，他打开它，给我看一堆报纸剪下的小文章。我阅读过不少南茜·道鲁的侦探小说，所以兴奋地睁大了眼去看那一盒剪报。

“这都是什么？”我问父亲

“这些是我写的文章和一些寄给编辑部的信，以及发表过的剪报。”

我开始阅读，我看到这些很整齐的剪报每一页下面都有一个名字——华特·卓别曼先生。

“你为什么从来没跟我提起过呢？”我问。

“因为我不想让你母亲知道。她经常说我没受过太多的教育，写作跟本不可能。我也想过从事政务，但她也说我不成。我想她是怕我失败了会使她尴尬吧。但我只想写着玩玩，所以我偷偷地写不让她知道。每当一篇文章被刊登时，我都会把它剪下来，藏在这个盒子里。我知道有一天我可以把这个盒子拿给某个人看，那就是你。”

他静静地坐在那里看着我阅读这些文章，我抬起头，看到他的深蓝色的大眼睛湿润了。“我猜想这次我太自不量力了。”他说。

“你还写过其他文章吗？”

“写过。我寄了篇文章给教区的杂志，建议他们选举全国代表时应该更公平一些。三个月前送去的，我想这次我是有点儿自不量力了。”

这就是我深爱的那个爱玩的父亲，他的另外一面如此之新，一

时我真的不知该说什么,只说:"或许会有回音。"

"或许,但用不着屏住呼吸等待。"他笑了一下,又眨了眨眼,然后合上纸盒,又把它塞到钢琴的背后。

第二天早上,父母亲乘公共汽车去了哈佛山,在那儿坐火车去波士顿。吉米、朗劳和我留下来看守店铺。我想起了那个盒子,我从来不知道父亲会写作。我也没告诉弟弟们,"神秘的盒子"是我和父亲之间的秘密。

那天傍晚我正在店铺里,看见母亲一个人下了车,穿过广场,飞快地走进店铺。

"父亲呢?"我们齐声问。

"他死了。"母亲说道,没掉一滴眼泪。

我们不相信地跟着她进了厨房。她告诉我们,她和父亲走在百佳街的地铁站上,由于人很多,父亲突然摔倒了。一个护士弯下腰检查了他之后,抬起头和母亲说:"他死了。"

母亲惊呆了,她一个人站在哪儿,不知如何是好。地铁站里匆忙来往的人们不断被他的尸体绊倒,后来一位牧师走过来说"我去报警",然后就走了。母亲站在父亲的尸体旁,大约一个小时后才来了一辆救护车,送他们去了陈尸处。在那里母亲检查了他的口袋,摘掉他的手表,然后一人坐火车,又转乘公共汽车回来。

母亲跟我们说这件事时,没掉一滴眼泪。她一直就是这样,不表露情绪是她一惯的作风和引以自豪之处。

我们也没哭,轮流照看着店里的顾客。

"今晚那个老头哪儿去了?"一位老主顾问。

"他死了。"我答道。

"哦! 太糟了。"

我一直不认为他是一个老人,那位顾客对他的称呼让我听了

很刺耳。但是他确实已经73岁,而母亲只有53。他总是快乐、健康,毫无怨言地照顾脆弱的母亲,现在他却走了。我再也不能听他吹口哨,或看着他哼着歌整理货架。父亲走了。

在葬礼的那天早上,我坐在店铺的桌前,打开一张张吊唁卡,然后把它们放入一个剪贴本内。突然我发现了教区杂志也夹在其中。平常我是不会打开看那些我认为很无聊的宗教刊物,但我想父亲的篇封神秘的文章可能就在里面——果然如此。

我拿着杂志走进那间小屋里,关上门看着父亲的那篇文章,泪如雨下。我一直自认为坚强勇敢,但此刻面对父亲对全国宗教大会的大胆的提议,我却再也忍不住了。我一边读,一边哭,哭了又读。后来我从钢琴背后拿出那只盒子,在那些剪下来的文章下面,发现了一张参议员享利·长伯·罗杰给我父亲的信,内容是感谢父亲为他竞选所提的建议。

关于盒子的事,我把它当作秘密没有告诉任何人。直到两年后我们关了店铺搬去和外婆一起住。钢琴不得不留下了。我看了最后一眼空空的厨房,陈旧的壁炉孤单地站在那儿,墙角的煤油灯在燃烧中发出嘶嘶的响声。我轻轻地走进小储藏室,走到我平日练琴哼歌的钢琴旁,拿出了那个小盒子。

父亲没有留给我钱,但给了我这个盒子。他受过很少的教育也没有什么文凭,但他给了我和弟弟们对英语的热爱,对政治的渴望和写作能力。有谁知道如果有人鼓励他的话他会做出什么成就呢?

现在,每当我站在书房里,看着父亲的照片和那被镶了蓝边挂在照片底下的文章,以及也被裱装挂在父亲相片下的参议员罗杰的信,我发觉自己差一点就错过这一切,我真感谢父亲选择那一天从钢琴后拿出了盒子。

若不是那一天,我将无从知道华特·卓别曼先生——我的父

亲,原本可以成为一个"人物"的。没准儿是一个伟大的美国小说家?或者是为哈佛山快讯写周刊的记者?他的魅力和幽默也许会给他的政治主张带来好运?——或许,至少当个市长,哈佛山市长?

我们许多当妻子的压抑了丈夫的灵感,使他不能走自己想走的路。为什么?因为害怕他失败,那会使我们感到羞辱。有多少人因无学位而气馁,而不敢去攀登原本可以攀上的高峰。

一天晚上,费特的母亲,我的婆婆十分难得地给我讲了她自己那一个真实的令人伤心的故事。

"我这一辈子无论多么努力也换不来我爸爸的一句表扬;而我妈妈呢?整天生活在戏剧的幻想中,我得老把她当皇后捧着才行。"说到这儿,她停下不说了。我看着她那痛苦的表情,轻声地请她把实情讲给我听。于是,她又开始了那令人心碎的往事。

在康耐尔大学时,她曾和一位年青人相爱,并谈论婚嫁。她的母亲不同意,因为她觉得男方的家庭既没有钱也没有声誉和地位。他并非出生在一个富裕而有名望的家庭。大学毕业后,他们在夏天各自回家度暑假,并约好在秋天他给她打电话,但从此以后就没了他的消息。

说到这儿,漂亮的婆婆突然哭了,我想这个伤心的故事可能结束了。过去我从来没有见到她这么难过,我想可能是想起被那男的遗弃的伤心事吧。可正当我要开口安慰她时,她抬起头,继续说:"这不是结局。几年前我参加了一个晚会,正好碰见他也在哪儿。他已是一个非常成功的律师了。我问他'当初你为什么没打电话给我?'"

"'我打了',他说,'是你妈妈接的电话。她说你已和另一个青年人订婚了,你已不爱我了。还说是你让她转告我不要再给你打

电话了。'"

婆婆一边说一边哭，全身抽动得很厉害。我跪在她身边，感到她从未有过的温暖和热情，平时我们很少去留意别人内心的感受，这种感受压抑得太久，会突然迸发出来，就像婆婆那样。我的心随着她的眼泪破碎了。"我总感到母亲有什么不对，但就不知道为什么，我就是不能打心里去爱她，为此我总是自责。我像奴隶一样，等着她来抚平我的心，我听她的话了，按她的标准去做了，可那又怎么样？我永远也没有机会了！"

"过去你真正想要做什么？"我问。

"当歌剧演员。"她飞快地回答，"我原来想学音乐，但父母认为那是浪费时间，认为我在女帽行业干会更赚钱。但我在大学时演过一出戏，而且还是主角。"

她立即起身，快步走到大衣柜前，拿出一个装旧照片的盒子，给我看了一张很大的舞台剧照。"那就是我。"她指着一个充满自信的漂亮女孩儿，正坐在舞台正中央的椅子上，显然是这出戏的主角。

过去我真不知道她还演过歌剧。我说我也热爱戏剧，曾经也想成为演员，后来我的戏剧教师跟我说，我更适合去当导演。

就在那个值得纪念的意义深远的夜晚，婆婆把那张剧照送给我，我至今珍藏着它。

我们无法设想，如果当初我婆婆没有去当"乖女儿"，而是按自己的理想当了一名歌剧演员会怎样，我不敢说她准能成为歌坛巨星，但起码她母亲压抑了她的天赋和创造力。

其实，人一生的理想是根本压不住的。它有可能由于种种原因而没有实现，但它会一直埋在心底，等待时机成熟的那一天。

现在婆婆已经85岁，而且脑子也不好使了。事实上我和费特去看她时她已认不出我们是谁了，但她的护士和我说："非常奇怪，

她每天说不了几句话,却能唱歌剧和练唱音阶。"

我把婆婆的这一段令人心碎的故事告诉了周围的朋友,许多人说他们也有同样的经历。一个眼里充满悲伤的女孩儿说:"我一直想成为一个舞蹈演员。我父母同意让我学舞,但不准我当专业舞蹈演员。'你跳不好舞,你不会成功的。'他们说。"她的眼里充满泪水,继续道:"或许他们是对的,但我想趁我年轻时试一试。现在我永远也没机会知道我本来会成为什么样了。"

一个中年妇女说:"你的话让我觉得自己不应该过早地放弃小提琴。现在我要重新捡起它,没准儿还能参加演出呢!"

一位老太太的话更让我吃惊:"我一直想成为一个探险家,但我父亲不让我离开城镇。每当我想出去探险时,他就会说:'你走着瞧吧,只要你出去,准会碰见坏人,不是强盗,就是强奸犯。'其实我一辈子都想出去探险,就是因为害怕'坏人'才没出去。"

一件我婆婆的事儿引出来那么多的同情和同感,不禁令我深思:有多少人因好心的父母的阻挠而没有实现自己的梦想,仅仅为了一个安全的理由,就破坏了孩子一生的理想。

我们每个人从小都有一个志向,梦想自己将来当歌唱家、画家、诗人、小说家、政治家,这个愿望像种子一样深埋在心里,等待着神奇的力量让它发芽,让它迎着春天歌唱。

你准备好了为春天歌唱的曲子了吗?

原书空白页

附 录 一

你的性格轮廓

说明:在以下各行的词语中,用"×"在最适合的词前做记号。要做完40题,不要漏掉任何一题。若你不能肯定哪个是"最适合",请问你的配偶和朋友,并考虑:当你还是小孩时,哪个该是答案。(词语定义请参考第419页的附录二)

优 点

1—	□富于冒险	□适应力强	□生动	□善于分析
2—	□坚持不懈	□喜好娱乐	□善于说服	□平和
3—	□顺服	□自我牺牲	□善于社交	□意志坚定
4—	□体贴	□自控性	□竞争性	□使人认同
5—	□使人振作	□受尊重	□含蓄	□善于应变
6—	□满足	□敏感	□自立	□生机勃勃
7—	□计划者	□耐性	□积极	□推动者
8—	□肯定	□无拘无束	□时间性	□羞涩
9—	□井井有条	□迁就	□坦率	□乐观
10—	□友善	□忠诚	□有趣	□强迫性
11—	□勇敢	□可爱	□外交手腕	□注意细节
12—	□令人高兴	□贯彻始终	□文化修养	□自信
13—	□理想主义	□独立	□无攻击性	□富激励性
14—	□感情外露	□果断	□尖刻幽默	□深沉
15—	□调解者	□音乐性	□发起者	□喜交朋友
16—	□考虑周到	□执着	□多言	□容忍
17—	□聆听者	□忠心	□领导者	□活力充沛
18—	□知足	□首领	□制图者	□惹人喜爱
19—	□完美主义者	□和气	□勤劳	□受欢迎
20—	□跳跃型	□无畏	□规范型	□平衡

性格计分卷

现在将记上“×”符号的选择移到计分卷上，将得分加起来。例如：若你在轮廓方面选择了“活泼”，将它在计分卷上记上“×”符号。

优　　点

	S 活泼型	C 力量型	M 完美型	P 和平型
1—	□生动	□富于冒险	□善于分析	□适应力强
2—	□喜好娱乐	□善于说服	□坚持不懈	□平和
3—	□擅于社交	□意志坚定	□自我牺牲	□顺服
4—	□使人认同	□竞争性	□体贴	□自控性
5—	□使人振作	□善于应变	□受尊重	□含蓄
6—	□生气勃勃	□自立	□敏感	□满足
7—	□推动者	□积极	□计划者	□耐性
8—	□无拘无束	□肯定	□有时间性	□羞涩
9—	□乐观	□坦率	□井井有条	□迁就
10—	□有趣	□强迫性	□忠诚	□友善
11—	□可爱	□勇敢	□注意细节	□外交手腕
12—	□令人高兴	□自信	□文化修养	□贯彻始终
13—	□富激励性	□独立	□理想主义	□无攻击性
14—	□感情外露	□果断	□深沉	□尖刻幽默
15—	□喜交朋友	□发起者	□音乐性	□调节者
16—	□多言	□执着	□考虑周到	□容忍
17—	□活力充沛	□领导者	□忠心	□聆听者
18—	□惹人喜爱	□首领	□制图者	□知足
19—	□受欢迎	□勤劳	□完美主义者	□和气
20—	□跳跃型	□无畏	□规范型	□平衡

优点总分

______　　______　　______　　______

缺点

	S 活泼型	C 力量型	M 完美型	P 和平型
21—	□露骨	□专横	□忸怩	□乏味
22—	□散漫	□无同情心	□不宽恕	□缺乏热情
23—	□唠叨	□逆反	□怨恨	□保留
24—	□健忘	□率直	□挑剔	□胆小
25—	□好插嘴	□急躁	□无安全感	□优柔寡断
26—	□难预测	□缺同情心	□不受欢迎	□不参与
27—	□即兴	□固执	□难于取悦	□犹豫不决
28—	□放任	□自负	□悲观	□平淡
29—	□易怒	□好争吵	□孤芳自赏	□无目标
30—	□天真	□鲁莽	□消极	□冷漠
31—	□喜获认同	□工作狂	□不善交际	□担忧
32—	□喋喋不休	□不圆滑老练	□过分敏感	□胆怯
33—	□生活紊乱	□跋扈	□抑郁	□腼腆
34—	□缺乏毅力	□不容忍	□内向	□无异议
35—	□杂乱无章	□喜操纵	□情绪化	□喃喃自语
36—	□好表现	□顽固	□有戒心	□缓慢
37—	□大嗓门	□统治欲	□孤僻	□懒惰
38—	□不专注	□易怒	□多疑	□拖延
39—	□烦燥	□轻率	□报复型	□勉强
40—	□善变	□狡猾	□好批评	□妥协

缺点总分

________ ________ ________ ________

优缺点分总分

________ ________ ________ ________

附录二

个性测试词语定义

优点

1

富于冒险:愿意面对新事物并敢于下决心掌握的人;
适应力强:轻松自如适应任何环境;
生　　动:充满活力,表情生动,多手势;
善于分析:喜欢研究各部分之间的逻辑和正确的关系。

2

坚持不懈:要完成一事才接着做新事;
喜好娱乐:开心,充满乐趣与幽默感;
善于说服:用逻辑与事实而不用威严和权力服人;
平　　和:在任何冲突中,不受干扰,保持平静。

3

顺　　服:易接受他人的观点或喜好,不坚持己见;
自我牺牲:为他人利益愿意放弃个人意见;
善于社交:认为与人相处是好玩,是参与的机会,而不是挑战或商业机会;
意志坚定:决心依自己的方式做事的人。

4

体　　贴:关心别人的感觉与需要;
自 控 性:控制自己的情感,极少流露;
竞 争 性:把一切当成竞赛,总是有强烈的赢的欲望;
使人认同:因个人魅力或性格使人认同。

5

使人振作:给他人清新振奋的刺激;
受 尊 重:对人诚实尊重;
含　　蓄:自我约束情绪与热忱;
善于应变:对任何情况都能很快做出有效的反应。

6

满　　足:容易接受任何情况和环境的人;
敏　　感:对周围的人事过分关心;
自　　立:独立性强,只依靠自己的能力、判断与才智;
生机勃勃:充满生命力与兴奋。

7

计 划 者:为完成工程和目标事前做详尽计划,宁愿依计划进行工作,而不愿执行任务;
耐　　性:不因延误而懊恼,冷静且能容忍;
积　　极:相信自己有转危为安的能力;
推 动 者:动用性格魅力或鼓励或逼迫别人参予或投资。

8

肯　　定:自信极少犹豫或动摇;

无拘无束:不喜预先计划,或受计划牵制;
有时间性:生活与处事均依照时间表,不喜欢计划被人干扰;
羞　　涩:安静、不善于交谈的人。

9

井井有条:有系统有条理安排事情的人;
迁　　就:改变自己,使自己与他人协调,短时间内按他人的方式行事;
坦　　率:毫无保留,坦率发言;
乐　　观:愉快的性情令自己和他人相信任何事都会转好的人。

10

友　　善:不主动交谈,经常是被动的回答者;
忠　　诚:一贯可靠,忠心不移,有时甚至毫无理由地奉献;
有　　趣:风趣,很强的幽默感,使任何事情都能变成精彩的故事;
强 迫 性:发号施令者,别人从不反对。

11

勇　　敢:敢于冒险,勇敢,无所畏惧;
可　　爱:开心,与他相处充满乐趣的人;
外交手腕:待人得体有耐性;
注意细节:对事情记忆清晰,做事有条不紊。

12

令人高兴:一向充满活力,并将快乐感染他人;
贯彻始终:情绪平稳,容易反应,如人所料;
文化修养:对学术,艺术特别爱好,如戏剧、交响乐、芭蕾舞等;
自　　信:确信自己个人能力与成功。

13

理想主义:以自己完美的标准来设想衡量事情;
独　　立:自给自足,自己生活,自信,无需他人帮忙;
无攻击性:从不说或做引起别人不满和反对的事;
富激励性:鼓励别人参与、加入并能将每件事变得有趣。

14

感情外露:从不掩饰自己的情感、喜好,与人交谈时常身不由己地接触他人;
果　　断:有很快做出判断与结论的能力;
尖刻幽默:近乎讽刺的幽默;
深　　沉:深刻并常常内省,对肤浅的交谈、消遣的厌恶。

15

调 解 者:经常居中调解不同的意见,以避免双方冲突;
音 乐 性:爱好参与并有较深的鉴赏力,因音乐的艺术性,而不单是为表演的乐趣;
发 起 者:被高效率的需要所推动,是别人跟随的领导者,闲不住;

喜交朋友:喜好周旋于宴会中,喜欢结交新朋友,不把任何人当作陌生人。

16

考虑周到:善解人意,能记住特别的日子,不吝于帮助别人;
执　　着:不达到目的誓不休者;
多　　言:不断地说话、讲笑话来娱乐周围的人,觉得应避免沉默而使他人尴尬;
容　　忍:易接受别人的想法或方法,不需要反对或改变他人。

17

聆 听 者:愿意听别人倾诉;
忠　　心:对自己的理想、朋友、工作都绝对忠实,有时甚至无需任何理由;
领 导 者:天生的带领者,不相信别人的工作能力比得上自己;
活力充沛:充满活力,精力充沛。

18

知　　足:满足自己拥有的,甚少羡慕别人;
首　　领:要求领导地位及别人跟随;
制 图 者:用图表、数字来组织生活,解决问题;
惹人喜爱:人们注意的中心,令人爱慕。

19

完美主义者:对别人、对自己订高标准,一切事情都有秩

序；

和　　气：易相处型，易说话，易让人接近；

勤　　劳：不停地工作，完成任务，不愿休息；

受 欢 迎：是聚会时的灵魂人物，受欢迎的宾客。

20

跳 跃 型：充满活力和生气的性格；

无　　畏：大无畏，大胆前进，不怕冒险；

规 范 型：时时坚持自己举止合乎认同的道德规范；

平　　衡：稳定，中间路线。

缺　点

21

乏　　味：面上极少流露表情或情绪；

忸　　怩：躲避别人的注意力；

露　　骨：好表现，华而不实，声音大；

专　　横：喜命令支配，有时略傲慢。

22

散　　漫：生活任性无秩序；

无同情心：不易理解别人的问题与麻烦；

缺乏热情：不易兴奋，经常感到喜事难成；

不 宽 恕：不易宽恕或忘记别人对自己的伤害，易妒忌。

23

保　　留:不愿意参予,尤其当事物复杂时;
怨　　恨:把实际或自己想象的别人的冒犯经常放在心中;
逆　　反:抗拒、犹豫或拒不接受别人的方法,固执己见;
唠　　叨:重复讲同一件事或故事,忘记自己已经重复多次,总是不断找话题说话。

24

挑　　剔:坚持琐事细节,要求注意细节;
胆　　小:经常感到强烈的担心、焦虑、悲戚;
健　　忘:由于缺乏自我约束,导致健忘,不愿意记无趣的事;
率　　直:直言不讳,不介意把自己的看法直接表露出来。

25

没 耐 性:难以忍受等待别人;
无安全感:感到担心且无自信心;
优柔寡断:很难下定决心;
好 插 嘴:是一个滔滔不绝的发言者,不是好听众,不留意别人也在讲话。

26

不受欢迎:由于强烈要求完美,而拒人千里之外;
不 参 予:不愿倾听,也不愿意参予或加入任何团体活动,对别人的生活不感兴趣;

难预测:时而兴奋、时而低落,或总是不能兑现其诺言;
缺同情心:很难用语言或动作当众表达感情。

27

固执:坚持依自己的意见行事;
即兴:做事从无一贯性;
难于取悦:因要求太高而使别人很难取悦;
犹豫不决:迟迟才有行动,不易参予。

28

平淡:中间性格,无高低之分,很少表露感情;
悲观:尽管期待最好的但往往首先看到事情的不利之处;
自负:自我评价高,认为自己是最好的人选;
放任:允许别人(包括孩子)做他喜欢的事,为的是讨好别人,令别人鼓吹自己。

29

易怒:善变,有小孩子似的情绪,易激动,过后马上又忘了;
无目标:不喜订目标,也无意订目标;
好争吵:易与人争吵,不管怎样对任何事情都感到自己是对的;
孤芳自赏:容易感到被人疏离,经常无安全感或担心别人不喜欢与自己相处。

30

天真:孩子般的单纯,不理解生命的真谛;

消　　极:往往只看到事物消极面、黑暗面,而少有积极的态度;
鲁　　莽:充满自信、坚韧不拔与胆识,但总不恰当;
冷　　漠:漠不关心,得过且过。

31

担　　忧:时时感到不确定、焦虑、心烦;
退　　缩:感到需要大量时间独处;
工 作 狂:为了回报或成就感,而不是为了完美,设立雄伟目标,不断工作,耻于休息;
喜获认同:需要旁人认同、赞赏,就如同演艺家,需要观众的掌声、笑声与接受。

32

过 分 敏 感:对事情过分反应,被人误解时感到被冒犯;
不圆滑老练:经常用冒犯或没考虑周到的方式表达自己;
胆　　　怯:遇到困难退缩;
喋 喋 不 休:难以自控,滔滔不绝,不能倾听别人。

33

腼　　　腆:事事不确定,又对所做之事缺乏信心;
生 活 紊 乱:缺乏安排生活的能力;
跋　　　扈:冲动地控制事情或别人,指挥他人;
抑　　　郁:常情绪低落的人。

34

缺乏毅力:反复无常,互相矛盾,情绪与行动不合逻辑;

附 录 三

性格优缺点

优 点

	活泼型	力量型	完美型	和平型
情感方面	性格活跃，爱说，爱讲故事，聚会中心人物，幽默、彩色记忆，能抓住听众，感情外露，热情奔放，好奇，天才演员，天真无邪，喜欢送礼和接受礼物，情绪化，内心诚挚，永远长不大。	天生领导人，干劲十足，酷好变化，定要矫枉过正，意志坚强，果断无感情，从不泄气，独立自主，自信。	深沉，好分析，严肃认真，目的性强，聪明有创造力，有音乐与艺术潜力，懂哲学，会作诗，喜欢美丽，对他人敏感，自我牺牲，理想主义。	慢半拍，松松垮垮，悠闲，平和，冷静，耐心，满足现状，安静，有智慧，有同情心，和蔼，情感内藏。
工作方面	志愿者，总有新主意，表面轰轰烈烈，有创造力，色彩丰富，全力以赴投入工作，说干就干，鼓励并带领他人一起工作。	目标明确，眼光全面，组织力强，解决问题不过夜，行动迅速，果断坚持到底，好订计划激励他人，在反对中成长。	计划性强，完美主义者，高品味，注意细节，固执，彻底，井井有条，整洁，会算计，能发现问题，并解决问题，善始善终，喜欢制图，列清单。	能胜任工作并持之以恒，平和可亲，有管理能力，中庸之道，逃避冲突，在压力下保持冷静，善找捷径。
交友方面	易交朋友，爱别人，被称赞，被忌妒，不吝惜，首道歉，厌乏味，喜好自发活动。	无需朋友，为团队工作，会领导，善组织，总能做对，善于处理紧急事项	交友谨慎，愿当绿叶，不愿出面，忠实可靠，善于听抱怨，帮人解决困难，深切关怀他人，易感动，寻找理想伙伴。	好相处，愉快待人，不伤人，最佳听众，爱挖苦人，爱观察人，多朋友，关心他人

性格优缺点（续）

缺　点

	活泼型	力量型	完美型	和平型
感情方面	唠叨，夸大其词，小题大作，记不住名字，唯恐别人离开，过于兴奋，自我吹嘘，说大话，爱抱怨，天真，不成熟，大嗓门儿，情绪化，易生气，永远长不大。	霸道，缺乏耐心，急脾气，不会放松，鲁莽，喜争辩，不放弃，穷追不舍，不会恭维，不喜欢眼泪，缺乏感情，无同情心。	总记住负面的东西，情绪低落，喜欢被伤害的感觉，远离这个社会，自我贬低，爱听好话，以自我为中心，过份自我反省，自责，庸人自扰，忧郁症倾向。	缺乏热情，害怕，担忧，没主意，不愿负责，固执蓦有主意，自私，有话不说，折衷主义。
工作方面	光说不干，忘记职责，不彻底，易失去信心，无组织纪律，杂乱无章，情感决定一切，爱走神儿。	无法忍受出错，不分析细节，厌恶日常琐事，较粗鲁，过于直率，爱管人，支使他人，以工作为一切。	不能忍受别人的工作干不好，干事犹豫，计划时间太长，愿分析而不愿干活，自我否定，难取悦，期望标准太高，需要别人赞同。	目的性不强，缺乏自觉性，难以鼓动，厌强迫，懒惰，马虎，给别人泄气，宁愿在一边儿看着。
交友方面	不愿独处，爱当主角儿，爱受欢迎，寻找信誉，控制谈话内容，好插嘴，不听他人的，健忘，多变，爱找借口，重复故事。	利用他人，强迫别人，为别人作主，什么都知道，什么都能干好，过分独立，控制朋友与配偶，不会说："对不起"，有时是对的，但也不招人喜欢。	不安全感，退缩，远离他人，爱批评人，感情内向，不喜别人反对，怀疑别人，对立情绪，报复别人，不原谅，矛盾重重，一贯怀疑别人的话。	缺乏热情，漠不关心，从不兴奋，爱评判他人，讽刺别人，不愿改变。

Hippocrates 希波克拉底	Sanguine 乐天的(活泼型)	Choleric 易怒的(力量型)	Melancholy 忧郁的(完美型)	Phlegmatic 冷静的(和平型)
[12] Billie Frazier Givers	Impromptu Givers 即兴表演者	Strings Attached 爱支配者	Record Keeper 记录者	Hesitant Givers 不愿露面的人
[13] DISC Systems Performax	I = Influence 感觉型	D = Dominance 统治型	C = Compliance 顺从型	S = Supportive 支持型
[14] Activity Vector Analysis	Friendly 友善型	Aggressive 好斗型	Prudent 谨慎型	Reserved 保守型
[15] Robert Bramson	Exploders 火暴型	Sherman Tanks 威猛型	Snipers 扫兴型	Indecisive Stallers 慢吞吞型
[16] Robert Lefton Effective Motivation	Dominant – Warm 温和主动型	Dominant – Hostile 不友善主动型	Submissive – Hostile 不友善被动型	Submissive – Warm 温和被动型
[17] Bernice McCarthy 4 – Mat System	Colleague 伙伴者	Manager 管理者	Analyzer 分析者	Watcher 观察者
[18] Personal Dynamics	Expressive 好表现型	Self – Reliant 独立自主型	Factual 讲求实际型	Loyal 忠心型
[19] Alessandra & Cathcart	Socializer 社会化型	Director 指导型	Thinker 思考型	Relater 理解型
[20] Roger Hargreaves	Miss Sunshine 阳光小姐	Miss Helpful 能干小姐	Miss Neat 整洁小姐	Miss Shy 害羞小姐
[21] Merrill Douglass	Talkers 健谈型	Achievers 成就型	Thinkers 思想型	Affiliators 随和型
[22] Lawrence Crabb	Emotional 情绪型	Volitional 意志型	Rational 理性型	Personal 亲切型

（注：并非所有体系关于性格的研究都是正确或准确的，如血型与性格等。……译者）